Why Your Parents Are Driving You Up the Wall?

and What To Do About It?



لماذا يقودك أبواك للجنون؟

مكتبة | 1307



لتجارة الكتب

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- العنوان الأصلي:
Why Your Parents Are Driving You Up the Wall and What To Do About It: THE BOOK EVERY TEENAGER NEEDS TO READ
- العنوان العربي: لماذا يقودك أبواك للجنون؟
- طُبِع بواسطة: **Penguin Random House UK**
- طُبِع بواسطة: بينجوين راندم هاوس - المملكة المتحدة

- ترجمة: عمر العوضي
- تدقيق لغوي: سلسبيل بهاء الدين
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي
- الطبعة الأولى: فبراير 2022م
- رقم الإيداع: 22881/2021م
- الترقيم الدولي: 978-977-6902-58-9

21 8 23



Why Your Parents Are Driving You Up the Wall?

and What To Do About It?

دين برنيت

لماذا يقودك أبواك للجنون؟

كتاب يجب على جميع المراهقين والآباء قراءته

ترجمة: عمر العوضي

مكتبة | 1307

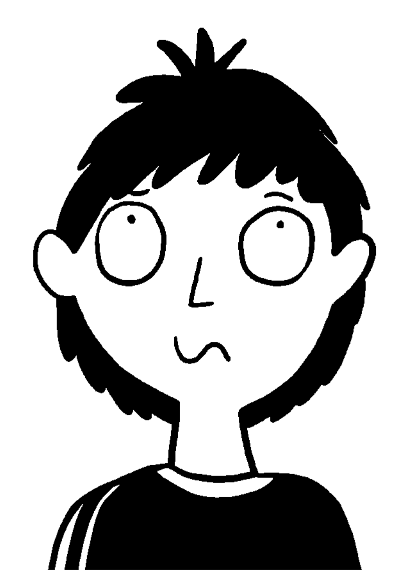


إهداء (لشيان) و(بيتر برنيت): والديَّ

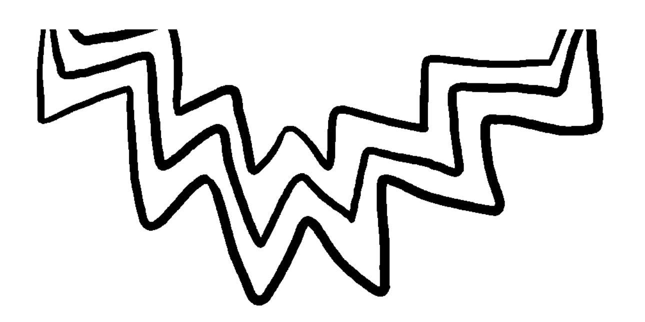
حين شرعت في هذا الكتاب،

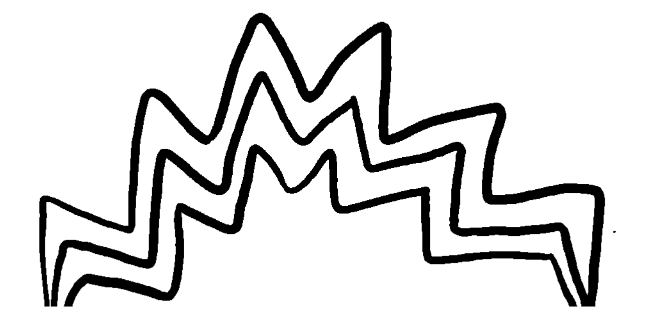
أقسم إنني لم أكن أقصد الحديث عنكما...

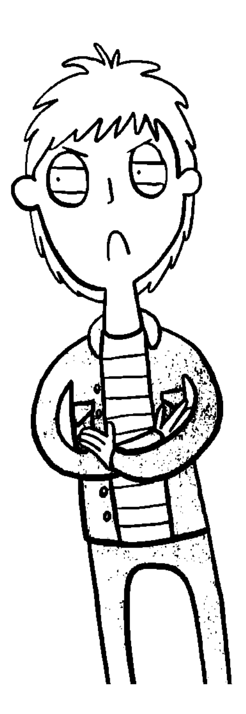
كثيرًا.



الفهرس





مقدمة

مرحبًا بصديقي الصغير!

أعلم أنكَ لا تُحب في هذه السن أن أناديك بالصغير، لكنني أُمهّد لك بعض الأفكار التي تحملها الصفحات التالية.

فعلى الرغم من أن د. (دين برنيت) ألّف هذا الكتاب من أجلك لا من أجل المتسلطين الكبار، وعلى الرغم من أنه يبين لك كيف يَعجز الكبارُ عن مُجاراتك في فهم بعض الأشياء وعن تقدير مواقفك والظروف التي تمر بها، وعلى الرغم من أنه ينحاز إليك بشكل شبه كامل؛ فهو لا يُخفي الحقائق ولا يجامل فيها.

فبين الحين والآخر سيقول لك إن الكبار على حق هنا، أو إن الخبرة تعطيهم ميزة هناك. وكونك حديث السن يعني أنك قليل الخبرة بطبيعة الحال، وكونك في مرحلة المراهقة يعني أنك بحكم الهرمونات أميل للتسرع والمخاطرة.

لا بأس! يومًا ما ستكبر وتُصبح واحدًا من المتسلطين الكبار، أو قد تحاول أن تكون أفضل منهم. سنرى أو... سترى.

يركّز هذا الكتاب على توضيح مواقف أبويك وطريقة تفكيرهما ووجهة نظرهما، سواءً كانت وجهة نظرهما متأثرة بالخبرة أو السن أو طبيعة الدماغ.

هذا مفيد. مفيد حتى لمَن هو مثلي في أواخر العشرينيات، وربما يُفيد حتى أبويك الصغار في أعين آبائهما الكبار.

في ترجمتي للكتاب استخدمت كلمات «أبويك» و«والديك» و«أهلك»؛ للإشارة إلى «الأب والأم» أو «الوالد والوالدة» معًا، وحاولت التبديل بين الثلاث لكسر الملل.

كذلك استخدمت كلمة «الدماغ» أو «المُخ» لوصف العضو الموجود في الجمجمة حين يتحدث الكتاب عن شيء بدني أو بيولوجي، وحين يتحدث عن التفكير أو الآراء ألجأ إلى كلمتَيْ «ذهن أو عقل».

وأخيرًا، واجهني تحدي تبسيط الكلام ليتماشى مع بساطة الكاتب، مع الالتزام باللغة العربية، لأن الكتاب يخاطبك أنت يا ذا السنوات العشر أو أكثر قليلًا، فلا داعي للغة الكبار «المفذلكة». لحل هذا التحدي استخدمتُ القليل من التعبيرات العامية وأضفت في هامش الصفحات في أسفلها بعض معاني المفردات (للتفريق بينها وبين هامش الكاتب ستجد في آخر هوامشي «-المترجم»)، ولم أرد أن أضع الكثير من الهوامش، لذلك إذا وقفتَ أمام كلمة هنا أو هناك استخدم صديقنا المفضّل على الإنترنت «بحث جوجل» فهو يعرف كل شيء، وستجد قواميس كثيرة على مواقع مثل «المعاني» و«المعجم».

أما بالنسبة إليكِ أيتها القارئة المراهقة، فاعلمي أن الكتاب يخاطبكِ كما يخاطب الذكور، لكن بعكس اللغة الإنجليزية يعمل التذكير والتأنيث في كل كلمة عربية تقريبًا، فإما أن أكتب ترجمة أشبه بشيفرة سرية من الحروف المقطعة -وتنتهي كل كلمة بـ: /ة أو /ي- لأحافظ على قيم الاندماج والشمول أو أفعل ما فعلته اللغة العربية منذ القديم الأزلي وأخاطب المجهول بالتذكير.

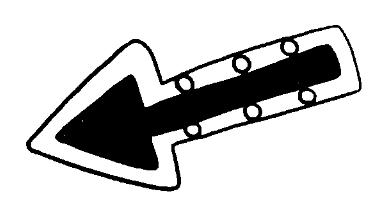
صدقيني الإنسان عدو ما يجهل، وأنا -والعرب من قبلي- أفضّلُ أن يكون عدوي غولًا مُشعِرًا على أن يكون فتاة حسناء.

أرجو ألا أذكّركم بأستاذ اللغة العربية. لست هو، وإنما هذه محاولتي لتقريب المسافات.

العفو!

المترجم.

لمَن هذا الكتاب؟



هل لك أب وأم؟

في هذه الحالة،

هذا الكتاب لك.



مهلًا! بالطبع تملك أبًا وأمًا.. إلا لو كنت تقرأ هذا الكتاب في مستقبلٍ توصّلت البشرية فيه إلى صُنع البشر من الصفر باستخدام الروبوتات على الأرجح.

دعني أُعِدْ الصياغة:

هل أنت إنسان يعيش في القرن الحادي والعشرين، جاء مِن أب وأم بشريين بشكل من الأشكال التقليدية (بغض النظر عن التفاصيل)؟ وهل يصبح هذان الوالدان أحيانًا أكثر البشر إزعاجًا على وجه الأرض؟



في هذه الحالة، هذا الكتاب **يخاطبُك**.

هل وجـدت نفسك مؤخرًا تتشاجر معهما حول كل شيء تقريبًا؟ هل يجعلك هذا متوترًا؟

في هذا الكتاب،

ســـأخبرك كيف...

مهلًا. مـــن اللياقة أن أُعرفك بنفسي أولًا.

مَن أنا

مرحبًا! أنا (دين)، وهذا كتابي[1]. نعم، الحق أنه كان كتابي -وستفهم ما أقصد إذا نزلت بعينيك إلى الهامش. وأرجو أن تفعل فهذا يستحق العناء![2]

رسميًّا، لقبي بالكامل هو: د. «دين برنت»، لكن لو قابلتني يومًا في الحقيقة فنادني «دين» فقط حقًا. فحملك لأحد كُتبي لا يُعطيني الحق في أن أتكبّر عليك.

لكن حقًا، أنا طبيب. لكنك لن تجدني أقول لمرضاي: «قل: آآآه» أو «دعني ألقِ نظرة داخل أذنك»، لستُ من هذا النوع من الأطباء. أحمل درجة الدكتوراه، وهي الشهادة التي يمنحونها لك حين تُمضي وقتًا طويلًا في تَعلّم شيء واحد. وفي حالتي، هذا الشيء الواحد هو علم الأعصاب: دراسة المخ والجهاز العصبي. ببساطة، أنا طبيب مخ[3].

---

(1) حسنًا، إنه كتابك الآن، لكنه كان كتابي قبلك.

(2) وما يُدريكَ عما قد تجد هنا.

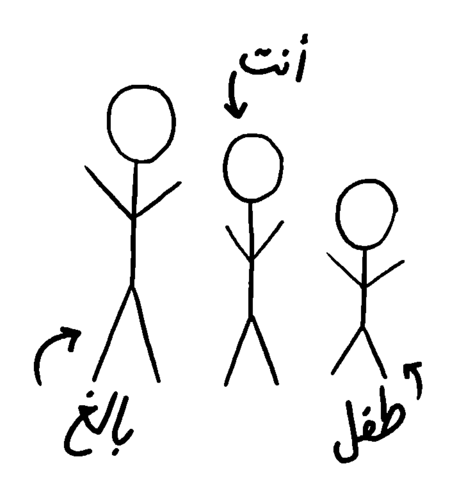
(3) مخ الإنسان هو أكثر الأشياء تعقيدًا في الكون المرصود. وسأترك لك القرار فيما إذا كان طبيب المخ أفضل من.. مثلًا، طبيب القدم أو اللثة.

لقد تعلمت الكثير عن المخ البشري. الكثير لدرجة أنني ألّفت كتابين عنه. نعم، كتابين كالذي بين يديك الآن، لكن هذا الكتاب يختلف عن سابقيه. هذا أفضل؛ لأنه ليس للكبار، إنه لشخص أكثر إثارة: إنه أنت.



مَن أنت

على الأرجح ينبغي أن أقرر أنني أتكلم على اعتبار أنك فتى بشري، والفتى هو مَن يمر بمرحلةٍ «وسيطة» من النمو، بين الطفولة والرشد، ويبدو أن هذه المرحلة تبدأ أبكر في كل جيل عن الذي سبقه، وفي الوقت الحالي تبدأ في سن 11 أو 12. يمكنك أن تثق بكلامي في هذا الصدد؛ أنا رجل علم.



لكن كلمة «فتى» ليست كلمة نستخدمها كل يوم، ففي الغالب نستخدم كلمات: طفل ومراهق وراشد. لذا ففي هذا الكتاب، حين أقول «مراهق»، فهذا يشمل أيضًا أولئك الذين بين 10 إلى 12 سنة، فمن يقعون في هذه الفئة هم، من الناحية العملية، مراهقون: «فتية وفتيات». ليس المسمى هو الخطأ، بل الأرقام. فكان ينبغي أن تكون الأرقام: سفن seven (7)، إيت eight (8)، ناين nine (9)، تينتين tenteen (10)، إلفينتين eleventeen (11)، تويلفتين twelveteen (12)، ثرتين thirteen (13)»[1].

لكن هذا الكتاب يستهدف بشكل خاص مَن تتراوح أعمارهم بين 10 و16 عامًا. وبلا شك يملك أي أحد وكل أحد قراءته، لكن إن كان عمرك ضمن هذا النطاق، فمرحبًا بك!

فكل ما هو قادم في هذا الكتاب من أجلك أنت خصوصًا.

(1) كما يظهر من اسم الكاتب فهو أجنبي، إنجليزي بالتحديد ويتحدث الإنجليزية بالطبع. في الإنجليزية سموا المراهق "تيين Teen" بعد اقتطاع المقطع المشترك بين الأرقام التي تعبر عن أعمار المراهقين، لكن ما يتندر حوله الكاتب هو أن المراهقة تبدأ الآن من 10 سنوات ورقم 10 لا ينتهي بمقطع "تيين"، وكذلك 11 و12، فهو يتلاعب بالكلمات الإنجليزية. أما في العربية فقد وضعت كلمة فتى/فتاة ترجمة لكلمة "adolescents"، وكلمة مراهق مقابل كلمة "Teenager" - المترجم.

يمكن قول هذا بشكل صحيح في بعض اللغات الأخرى، انظر مثلًا كيف تفعلها الفرنسية؛ أونز، ديز تريز: لا فرق بين 11 و13 كما في الإنجليزية!

الوالدان في مواجهة المراهقين

هذا كتاب استثنائي لأنه يناقش العلاقة بين المراهقين ووالديهم.

حسنًا، هذا ليس موضوعًا استثنائيًا حقًا يناقشه كاتب ما، لكن كُتبت الملايين من الكتابات في الكتب والمقالات والمراجع والكتيبات والمواقع الأخرى عن تلك العلاقة للآباء وليس للمراهقين، وتشرح لهم كيف يمكنهم التعامل مع ذريتهم من المراهقين «المُتعبين».

أما هذا الكتاب موجّه *إليك*، ويشرح كيف تتعامل مع والديك «المُتعبين».

فالحقيقة التي يجب أن نواجهها هي أن التفاهم معهما يكون أحيانًا مستحيلًا. وكثيرًا ما تشعر أنه لا توجد مساحة واحدة في حياتك لا يملكان رأيًا خاطئًا فيها، بدءًا من كيف تقضي وقتك مرورًا بمَن تُصاحب ووصولًا إلى طريقة تعاملك معهما.

وربما يتسببان في الكثير من المعاناة حتى حين تكون في مزاج غير جيد بسبب شيء ما. أيريدان التدخل حتى فيما تشعر فعلًا به!

لقد لاحظت على الأرجح زيادة الخلافات مع والديك والحنق تجاههما مؤخرًا أكثر بكثير من سنواتك السابقة.

إذ يبدوان وكأنهما -بعد سنوات من العمل الفعّال- قد عطبا فجأة.

إذن أتوقع أن أشد ما تحتاجه الآن هو دليل إرشادي لفهم ما يحدث من حولك[1].

مَن المخطئ هنا؟

في الحقيقة، لا أحد.

أول ما يجب أن يقال هو أنه لا يوجد ما يعيبك أو يعيبهما. فتناطح المراهقين مع الراشدين من الطباع الثابتة للحياة. ومن الأمثلة المبكرة لراشد يشتكي من «أطفال اليوم» ما سجله سُقراط -الفيلسوف الإغريقي الذي عاش قبل 2500 سنة تقريبًا- في كتاباته.

---

(1) وهذا هو الغرض من هذا الكتاب أصلًا!

«يُحب أطفال اليوم الترف، وسلوكهم فظ، ولا يحترمون مَن فوقهم، ويعاملون الكبير بقلة احترام، ويحبون الثرثرة الفارغة في صالة الألعاب».

لقد سمعت مثل هذا من قبل، أليس كذلك؟ يبدو وكأنه سيقول بعد ذلك: «ويضيعون الوقت على جهاز الإكس بوكس والبلايستيشن».



مما لا شك فيه أن أقرانك المراهقين لم يتوقفوا عن الجدال مع أهلهم منذ آلاف السنين. والسؤال الحقيقي هو: لماذا يكون الذنب دائمًا ذنبك؟ لماذا تكون أنت دائمًا الطرف الذي يحتاج إلى التعامل معه ومعالجته وإدارته أو إلى أي شيء آخر يلقي عليك اللوم؟

دين الكبير يتذكر دين الصغير

استفزني هذا الأمر منذ زمن طويل. لأنني -مثل كل راشد- كنت مراهقًا يومًا ما. ومع سنوات المراهقة التي تصيبك بالحيرة والفوضى والتوتر -وما يرافق كل التغيرات التي تحدث في بدنك ومخك- أتذكر أيضًا الكثير من الأشياء التي قيلت لي وبدت غير مقنِعة أو غير منصفة فحسب.

كنت أذكر ذلك بين الحين والآخر لوالديَّ أو أساتذتي أو أي راشد قد يُنصت لما أقول، وما قالوه كان: «ستفهم حين تكبر».

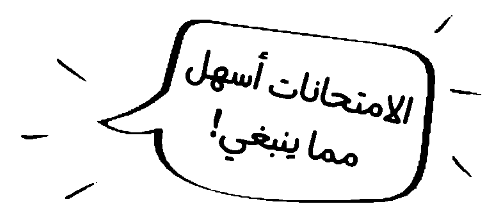
لكن إليكم المفاجأة: هأنذا قد كبرت وأمضيت جزءًا كبيرًا من حياتي أقرأ الكثير من الأشياء، وما زلت لا أفهم!

كيف يستقيم وصف المراهقين بأنهم «منطوون» و«مهووسون بذاتهم» حتى إذا ما شعروا بالشغف تجاه قضية ما تحولوا إلى «سذجٍ» و«مبالِغين»؟

تعرف دائمًا تقريبًا عن أحدث التقنيات أكثر من والديك، لكنهما مَن يضعان قواعد استخدامها! ويبنيان قرارهما على ما قرآه في صحيفة أو كتبه شخصٌ ربما يكون أكبر منهم في السن ومِن الواضح أنه لا يعرف أي شيء، بل هو مجرد رأي!

لقد كنت مجتهدًا للغاية في المدرسة. كنت أشعر أنني يجب أن أكون كذلك، لاعتقادي أن الدرجات الجيدة في الامتحانات ضرورية لأفلح في هذه الحياة، كما قال لي والدايَ وأساتذتي وبقية العالم مرارًا وتكرارًا. ثم جاءت نتائج الامتحان، ومثلي مثل الكثير من مراهقي هذه

البلد حصلت على درجات جيدة. وحين فتحت التلفاز في ذلك اليوم، ماذا كان أول ما رأيته برأيكم؟ سياسيين في الأخبار، يصيحون لأن



يردد هؤلاء الساسة دون ملل أن هذه الأمة سيُحكم عليها بالفشل إذا عجزنا نحن عن اجتياز الامتحانات، وإن نحن اجتزناها بنجاح يصرّون على أننا أغبياء! مذهل! مرحى لكم! يا لها من دفعة تعزز من ثقتنا في أنفسنا. والقائمة تطول.

ربما يقترب (دين) الآن من عامه الأربعين ومن الصلع والوزن الزائد، وهو يحمل شهادة دكتوراه، لكنه لم يقلع عن تأففه وشكواه، فلا يزال (دين) الصغير موجودًا داخلي في مكان ما، وهو ينفخ غضبًا من كل هذا الظلم.

ولحسن الحظ، أدى تكريسي حياتي المهنية لتعلم كيفية عمل العقل، أدى بي إلى فهم الكثير عن أسباب كثرة الصدام بين الأهل والمراهقين وكيف يحدث ذلك، وهذا الفهم هو ما أتمنى أن أشاركه معك في هذا الكتاب.



مفاجأة، مفاجأة: السبب هو مخك

يرجع السبب في الكثير من تلك الصدامات إلى طريقة عمل دماغك. مع أنكم تعيشون تحت سقف واحد وتملكون نفس الجينات، يعمل دماغك على المستويات الأهم بطريقة مختلفة جدًا عن دماغ أهلك. أنت تفكر في كل شيء بطريقة مختلفة، وتتصور كل شيء بطريقة مختلفة، وتنفعل بطريقة مختلفة، وترتب أولوياتك بطريقة مختلفة. فهل من المفاجئ أنكم تعجزون عن الاتفاق؟ كثيرًا ما يكون هذا غير ممكن حقًا.

وتُظهر هذه الاختلافات نفسها بأشكال شتى، مسببةً عددًا من النزاعات. ويدور هذا الكتاب حول بعضٍ من الاختلافات الأشهر والأقدم، ولذلك أتمنى أن يقدم لك بعض اللمحات عن سبب تصرفك على النحو الذي تتصرف به، وسبب تصرف والديك على النحو الذي يتصرفان به، ولماذا تظهر المشكلات، ويركّز على ما يمكنك فعله لتجنبها.

ولذلك أهمية كبيرة لأن دماغك لا يزال يتطور ويخضع لتغيرات كبيرة وسريعة. هذا جيد جدًا من نواحٍ عديدة، لكنه أيضًا يعني أنك في كثير من الأحيان تكون هشًا أمام الاضطرابات والتوتر. وقد حازت صحة المراهقين النفسية وسلامتهم اهتمامًا كبيرًا في عالمنا اليوم، والتوتر والقلق من العوامل الرئيسية في هذا الصدد.

وبما أن علاقتك التي تجمعك بوالديك من المكوّنات الرئيسية في شبابك، فكلما تجنبنا الاضطراب، كان أفضل.

وهنا يأتي دور هذا الكتاب. انتبه إلى أنه من المستحيل أن تتجنب النزاع مع والديك بشكل كامل، لأنه من طبائع الحياة البشرية. لكن قد تتمكن -عبر معرفة سبب تفكير والديك وتصرفهما بالشكل الذي يفكران ويتصرفان به، ولماذا يختلفان بهذا القدر عنك- قد تتمكن من تفهّم مبرراتهما وتجنب النزاعات والشقاقات المتوقّعة التي تضيف قلقًا -أنت في غنى عنه- إلى قلقك الموجود أصلًا.

ولأن الحقيقة هي أن والديك يشعران في كثير من الأحيان أنك لا تفهمهما حين يتكلمان معك، فأي محاولة ستفعلها من طرفك سيقابلانها بلا شك بالعرفان، لأنهما حين رُزقا بك، لم تأتِ إليهما مع دليل توجيهي شامل. وكل ما يفعلانه هو التخبط والمحاولة. فيقرآن باستماتة كتب التربية، ويستشيران أصدقاءهما، ويَحاولان صياغة طريقة تجعلهما والدين حقيقيين. ويغلب عليهما شعور بأنهما مع مرور الوقت يزداد فهمهما بما ينبغي فعله.

ما عليك سوى أن تحاول فهم مبرراتهما وسياق رحلتهما، وستصبح الحياة أسهل لكل الأطراف. ولن تضر المحاولة على أي حال.

نعم، نظريًا ليست هذه مسؤوليتك، ولا هي مسؤوليتك معالجة كل ما ذكرنا، لكن ما لم تتحملها أنت، سيستفرد بها الكبار، وهذا هو ما أوصلنا إلى ما وصلنا إليه الآن أصلًا!

قبل
أن
نبدأ

قبل أن نتعمق أكثر، اسمح لي أن أقول لك بعض الأشياء.

لا أعرف بالتأكيد والديك أو نوع العلاقة التي تجمعك بهما، فهذه أشياء تختلف من شخص لآخر. لكن أنا مضطر لعقد بعض الافتراضات أو التعميمات عندما أكتب هذا.

لقد استخدمت أوصافًا مثل «والدين» و«أم» و«أب» وأنا أتحدث عن الأفراد الذين تريد أن تفهمهم بشكل أفضل في حياتك (وقد يساعدك هذا الكتاب في ذلك).

بالطبع ثمّة أشكال متعددة ومختلفة للأسرة. فقد تملك أمًا أو أبًا بالتبني، أو زوج أم أو زوجة أب، أو مجرد أب أو أم واحدة، أو أكثر من أب أو أكثر من أم، قد تكون في كنف جدك وجدتك أو إخوانك. تقريبًا كل ما في هذا الكتاب سيكون ذا صلة بك بنفس القدر. وإنما أستخدم «أم وأب» لتوفير الوقت وتجنب جملة مثل «وحدة الوالدين» لأنها عبارة غريبة.

من الافتراضات الأخرى التي افترضتها أنك تملك علاقة طبيعية أو معتادة مع والديك، مثل أي مراهق آخر. فلا تزالون تهتمون لأمر بعضكم، ولا يزال أبواك يرجوان لك الخير من قلبيهما، لكنكم تتجادلون أكثر مؤخرًا في الكثير والكثير من الأشياء، وبدأ هذا في إثارة أعصابك.

لسوء الحظ، قد يملك المراهقون علاقات مع والديهم تعتبر غير معتادة على نحو كريه. فالعلاقات المسيئة والضارة والعدوانية بين المراهقين والآباء شائعة جدًا مع الأسف. وهي أيضًا ليست موضوعًا بمقدوري الخوض فيه ولا أنا كفء للتعمق فيه هنا، لكنني أضفت مراجع في نهاية هذا الكتاب ستفيدك إن كنت تعتقد أنك في موقف مشابه. وحتى لو لم تكن متأكدًا تمامًا وتتساءل، فأرجو أن تعثر على شخص تتحدث إليه.

وأخيرًا، قد تقرأ الكثير مما يلي وتقول: «هذا شيء لا يحدث معي!»، وفي هذه الحالة، هذا جيد. فمن المراهقين مَن لا يتجادل مع والديه، وبعضهم لا يتجادل معهم إطلاقًا.

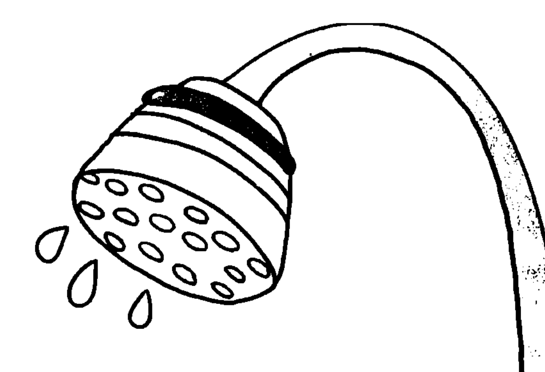
كل شخص يختلف عن الآخر، ولا يوجد كتاب واحد ينطبق على الجميع بنفس القدر.

مع ذلك انتبه! فحتى لو لم تنطبق عليك بعض الأجزاء، فلا يعني ذلك أنه لا توجد أجزاء أخرى تناسبك. وقد تكون ذات صلة وثيقة بك لاحقًا. مَن يدري! هناك أجزاء أيضًا تصف ما يحدث في عقل والديك وعقلك، لذا فقد تفيدك قراءة الكتاب في تجنب المشكلات التي أذكرها تمامًا.

الفصل الأول



العُطل: يبالغ الآباء في الاهتمام بأشياء صغيرة، ويتجاهلون مشاعر المراهقين.
اللوكاندة هي كلمة من أصول إيطالية تسربت إلى العامية المصرية، وتعني الفندق.



هل استحممت من قبل؟

أظن أن إجابتك هي «نعم» (الاغتسال مهم)[1].

إذن، هل استحممت قط، ثم تركت المنشفة المبتلة على الأرض؟ أو على السرير؟ أو في أي مكان غير **المكان اللائق بالمناشف**؟

إن فعلت هذا من قبل، فهو أمر طبيعي تمامًا. فبعد الاستحمام يكون جسمك رطبًا وعاريًا وتشعر بالبرد. لا يحب أحد هذا الشعور، وحينها يكون كل ما يشغل بالك هو التعامل مع هذا الموقف، لا الاهتمام بموقع المنشفة. ومن ثم إلقاؤها في أي مكان ونسيان أمرها. هذا يحدث لنا جميعًا.

لكن أظن أن والديك لا يشاركاننا نفس الشعور تجاه موضوع المنشفة ذاك، وربما نهراك وصرخا فيك بسبب ذلك، كثيرًا.

---

(1) أعلم أن علاقاتنا لا تسمح لي بعدُ بأن أشير إلى أن رائحتك ليست طيبة.

ما الذي يحدث في مثل هذا الموقف؟ هل عطب نظام الاستجابة «المنطقية»؟ هل هذا خلل يجعلهما يريان كل حدث عارض كارثة تنذر بنهاية العالم مع أنه بسيط وغير مضر؟

هذا لأن الأمر لا يقتصر على المنشفة، أليس كذلك؟ فوجود جورب في المكان غير الصائب، أو اتساخ الطبق والكوب قليلًا، كلها أشياء كفيلة بأن تجعلك تتلقى بعض اللوم والصراخ. لماذا وهي أشياء يمكن إصلاحها في ثوانٍ قليلة؟ ولا شيء من هذا كله يبدو مهمًا من الأساس، ولستَ تفعل ذلك عمدًا لتثير غضبهما.

لن تنال بالطبع إن حاولت إخبارهما بهذا الكلام إلا المزيد من الصراخ والمزيد من العصبية.

هذا ظلم بلا شك. ونتيجةً لذلك تبدأ في الغضب منهما لنقدهما الدائم لك، ولمعاملتهما إياك وكأنك أسوأ شخص في الحياة، مع علمك أن غيرك من الفتية والفتيات أسوأ منك[1]. لكنهما يتهمانك بالمبالغة وبالعقوق والكسل، والاتهامات في تزايد ككرة ثلج تتدحرج.

---

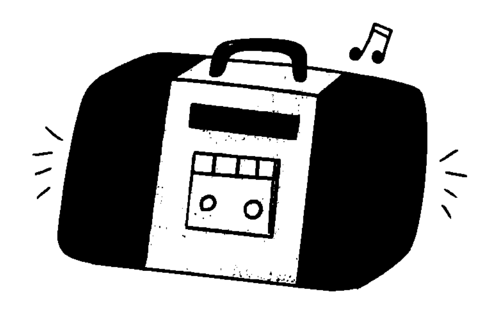
(1) مثلاً، تعرف أن غرفة (كاتي سميث) تغرق في الفوضى لدرجة أنها لم ترَ أرضيتها منذ سنين، ومع ذلك لم تأتِ أمها على ذكر هذا حتى.

مع الأسف يمكننا العثور على مثل هذه الجدالات في كل بيت، وكلها تدور حول نفس الخلافات: فيما يتعلق بأعمال المنزل (غسل الملابس والتنظيف وما إلى ذلك)، يشعر أغلب المراهقين أن ما يُطلب منهم مبالغ فيه، فيما يرى آباؤهم أن ما يفعلونه لا يقترب من الكافي.

ينتهي الأمر غالبًا باتهامك بأنك «تظن المنزل لوكاندة»، لأنك تتوقع من الجميع تولي مهام التنظيف والتقاط ما تلقيه على الأرض وكأنهم طاقم عمل فندق.

لكن هذا
الخلاف العميق في الرأي
لا يقتصر على شؤون المنزل
فحسب، أليس كذلك؟

بل يقع في كل شيء حرفيًا



هل هناك نوع من الأغاني تفضّله أو عمل تلفزيوني تحبه لكن والديك يصران على أنه سخيف؟ هل هناك شيء تريده حقًا -أو حتى تحتاجه- لكنهما يعتبرانه إهدارًا للمال؟ هل مررت بمشكلة تهمك حقًا، أو هل قال لك أحدهم شيئًا أو فعل شيئًا أزعجك حقًا، لكن حينما تحكي لوالديك عنه يستهجنان ردة فعلك؟ أو الأسوأ أنهما قد يضحكان. ما خطبهما؟ هل هما من السيكوباتيين؟ وكيف يتعسر عليهما فهم وجهة نظرك ومشاعرك؟

كما أنك لا تقول شيئًا معقدًا. فعلى سبيل المثال، أعرف الكثير من المراهقين الذين يطمحون إلى أن يكونوا من مشاهير اليوتيوب، لكن آباءهم يسخرون من ذلك أو يرفضونه مباشرة، مؤكدين على أهمية الحصول على عمل أو مهنة «لائقة».

لكن بحثًا سريعًا باستخدام جوجل يكشف أن الكثير من هؤلاء المشاهير يكسبون الملايين! فكيف لا يُعتبر هذا عملًا «لائقًا»؟

ربما يرد والداك بأن العمل لا يقاس بالمال فحسب، وإنما بفعل شيء ذي قيمة أو مفيد.

لكنني أُراهن على أنهما سيسعدان سعادة غامرة إن أصبحت موسيقيًا شهيرًا أو لاعب كرة محترفًا. فكيف يمكن وصف كسب القوت من اللّعب بالكرة أو إصدار ضوضاء جذّابة بأنهما أشياء «مفيدة» أو «ذات قيمة»؟ لا شك في أن هذين الأمرين يُسعدان عددًا كبيرًا من الناس، لكن كذلك الأمر في حالة العمل على يوتيوب مع ملايين المتابعين. لماذا نعدُ إمتاع الناس مفيدًا إن كان منغّمًا أو على منصة ولا نعده مفيدًا إن كان على يوتيوب؟

ولماذا يعدان ما كبرا عليه «لائقًا» ومهمًا، وما كبرتَ أنت عليه ليس كذلك؟

إن كنت ترى هذا غير منطقي، فأنت على حق. هذا تفكير غير منطقي. لكن السؤال هو: لماذا يتعسر على والديك فهم هذا؟

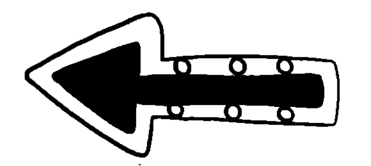
يبدو هذا وكأنهما يملكان نوعًا من الأدمغة المختلفة كليًا، نوع يعجز عن رؤية الأمور على النحو الممكن لدماغك.

والحقيقة أن هذا هو الواقع فعلًا.

هناك تغيُّر مفاجئ وجذري وقع للدماغ. تغير يؤثر على طريقة عمله، ويغير العلاقات القائمة بين الآباء والمراهقين.

إلا إن الدماغ الذي تغير ليس دماغ والديك، بل دماغك أنت.

إذن، ماذا يحدث؟



كيف يعمل المخ

تحكم الطريقة التي يتعلم بها مخك الأشياء ويتذكرها كل شيء؛ فكل حقيقة جديدة يتعلمها أو ذكرى حديثة يحفظها، وكل معلومة صغيرة يستوعبها تعني بناء وصلة جديدة في المخ بين خليتين تعرفان بالخلايا العصبية.

وكم خلية عصبية في المخ البشري العادي؟ نحو 100 مليار![1] يسمح هذا له بأداء مليارات الوظائف والأفعال والعمليات. فهي السبب في أن مخك شديد التعقيد والقوة.

وعلى الرغم من أن مخك يحوي أنواعًا أخرى من الخلايا، فحين يتحدث أحدهم عن خلايا المخ، فهو يقصد الخلايا العصبية. ترتبط الخلايا العصبية (التي تبدو شيئًا بين الشجرة والعنكبوت) بالخلايا العصبية الأخرى، وتمرَّر الإشارات العصبية ذهابًا وإيابًا في أرجاء الدماغ. هذه هي طريقة أداء الدماغ لكل شيء حرفيًا.

---

(1) هل تعلم أنك إن أخذت كل خلية في عقل شخص ما، ورصصتها جنبًا إلى جنب فسيموت هذا الشخص! وستدخل السجن. لا تفعل ذلك.



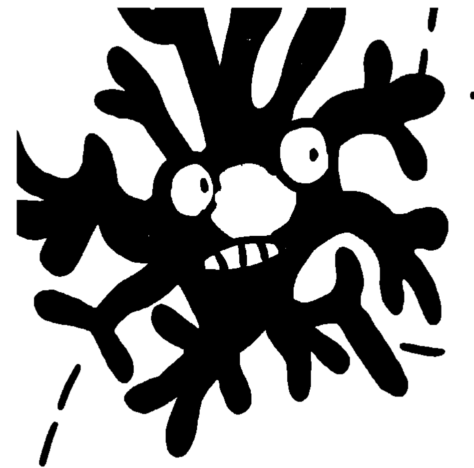


ولإتاحة هذا الأمر، تنبت الخلايا العصبية فروعًا ووصلات مع أخواتها، وتسمى الكثير من هذه الوصلات عادةً «المشبك»، وتمثّل معلومة دقيقة واحدة في المخ، كالحرف في الصفحة، أو (البكسل) في الشاشة.

الأمر أعقد من هذا بكثير في الحقيقة، لكن النقطة الرئيسية هي: كلما تعلمنا معلومة جديدة، تظهر وصلة جديدة بين خليتين عصبيتين في المخ.

والآن، في السنوات القليلة الأولى من الحياة، خاصة من الولادة إلى سن الثانية، ينشغل الدماغ الخالي تقريبًا من أي شيء ببناء كل شيء بوتيرة مذهلة، مكوّنًا عددًا مذهلًا من الوصلات.

يقدّره البعض بما يصل إلى مليون وصلة جديدة كل ثانية!



وبذا، تصبح عن قريب صاحب ترليون وصلة في دماغك الشاب. ولم لا؟ أنت شخص جديد، ولا فكرة لديك كيف يعمل أي شيء، وكل معلومة تقابلها قد تكون مفيدة أو حتى ضرورية.

لكن هذا يؤدي في النهاية إلى مشكلات.

«الذاكرة ممتلئة تقريبًا»

تخيل أنك حصلت على أحدث هاتف ذكي وتشعر بالحماس لدرجة أنك تنزّل حرفيًا كل تطبيق يقابلك... لأنك تستطيع.

لا بأس بهذا في البداية، لكن سيستهلك هذا الكم من التطبيقات قوة المعالج ويملأ الذاكرة التخزينية، وسيتباطأ أداء الجهاز ككل، وستحتاج إلى السباحة بين آلاف الأيقونات التي تملأ مئات الصفحات لتصل إلى أي شيء بسيط، ولو كان مجرد الآلة الحاسبة.

ما ستفعله تاليًا في هذا الموقف على الأرجح هو أنك ستمسح كل التطبيقات التي لم تفتحها قط أو لم تحبها. ببساطة، هذا بالضبط ما يفعله مخك خلال سنوات المراهقة. فمخ الإنسان عضو كثير المتطلبات، ويحتاج إلى 30% من موارد بدنك ككل ليبقى حيًا فحسب. لذلك يصبح كل شيء يستهلك مساحة أو موارد بلا سبب نقمةً.

كذلك، يشرع مخ المراهق في التنظيف. لكنه لا يتخلص من التطبيقات، بل من ذكريات الطفولة.

فلم تعد طفلًا بعد الآن. أنت أكبر، وأنضج، ويتأهب دماغك الآن للحياة باعتباره راشدًا مستقلًا. وكل ما جمعته خلال الطفولة، كم ستستخدمه منه أبدًا؟ معرفة أصدقائك ونوع الطعام الذي يتسبب في إمراضك: عظيم طبعًا. كيف تمشي وتقرأ وتعد؟ طبعًا، احتفظ بهذه الأشياء جميعًا.

ماذا عن ذكرى رحلة إلى السوق التجاري بالسيارة في سبت ممطر؟ أو اسم الدب الذي ظهر في برنامج الأطفال الذي شاهدته مرتين؟ لا تنضوي هذه المعلومات على أي فائدة... تخلص منها.

تمامًا مثل التطبيقات الكثيرة التي تشغل هاتفك المحمول، كثرة الوصلات في الدماغ ليست ميزة.

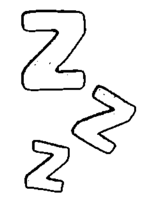
ولهذا تدخل عمليات أساسية خلال سنوات المراهقة لتمسح هذه الوصلات غير المفيدة.

نتيجة لذلك، يملك دماغ المراهق وصلات أقل بكثير مما كان يملك في سن الخامسة. وهذا أمر مفيد، لأن بإمكانه الآن العمل دون التعثر بكل هذه البيانات غير المفيدة. ببساطة، يُجري دماغك تحديثًا لنفسه ليكتسب الشكل الراشد، ويُغيّر نفسه ليعمل بأداء أفضل في الظروف الجديدة.

لكن هذا لا يُشبه تمامًا التحديث التقني، لأننا نعجز عن استخدام أجهزتنا وبرمجياتنا وسط عملية التحديث.

ولسوء الحظ، تستهلك عملية تحديث أدمغتنا الكثير من السنوات. فهي تبدأ في سن الحادية عشرة، ولا تنتهي بصورة كاملة حتى منتصف العشرينيات!

لكن عليك الاستمرار في استخدام مخك، فلا يمكنك ببساطة النوم لأكثر من عقد.



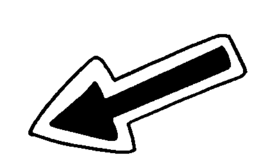
علاوة على ذلك، لا يقتصر تحديث دماغك على مجرد التخلص من الركام، بل يجب تحسين الأمور بحيث تجري العمليات بصورة أفضل وأسرع وأكفأ.

مرة أخرى، يجب أن يحدث كل هذا. لقد أخبروك مرارًا وتكرارًا (أو لاحظت بنفسك) أن جسدك يتغير بشكل جذري خلال سنوات المراهقة (من زيادة الشعر والطول والأشياء الأخرى غير المتوقعة)، فلماذا لا ينطبق الأمر نفسه على الدماغ؟

لكن بخلاف بدنك الذي يكتسب الكثير من الأشياء الجديدة (لحسن الحظ أو لسوئه)، يخسر مخك في الحقيقة أجزاءً منه.

لا تفزع؛ هذا أمر جيد مثل أن فقدان الشعر في الحلاقة أمر جيد. غير أن الشعر يقع خارج الجمجمة.

في الحقيقة يبدو هذا مرعبًا.
يجب أن أشرح الأمر لك أكثر.



دماغك ومسرحية عيد الميلاد

تخيل أن جميع أجزاء دماغك والعمليات التي تجري فيه هي فريق وطاقم العمل في مسرحية عيد الميلاد التي يؤديها أطفال المدرسة كل عام. في المسرحية يخصص لكل واحد دور معين، ونص محدد لهذا الدور، ويتعلمونها بسرعة ثم يؤدونها بصورة جيدة (أو مقبولة على الأقل).

لكن الفارق هو أن الوقت لا يتسع لتجارب الأداء، وإنما يُدفع الجميع دفعة واحدة إلى خشبة المسرح وعليهم أمام الجمهور وبالتزامن معرفة ما عليهم فعله بأنفسهم.

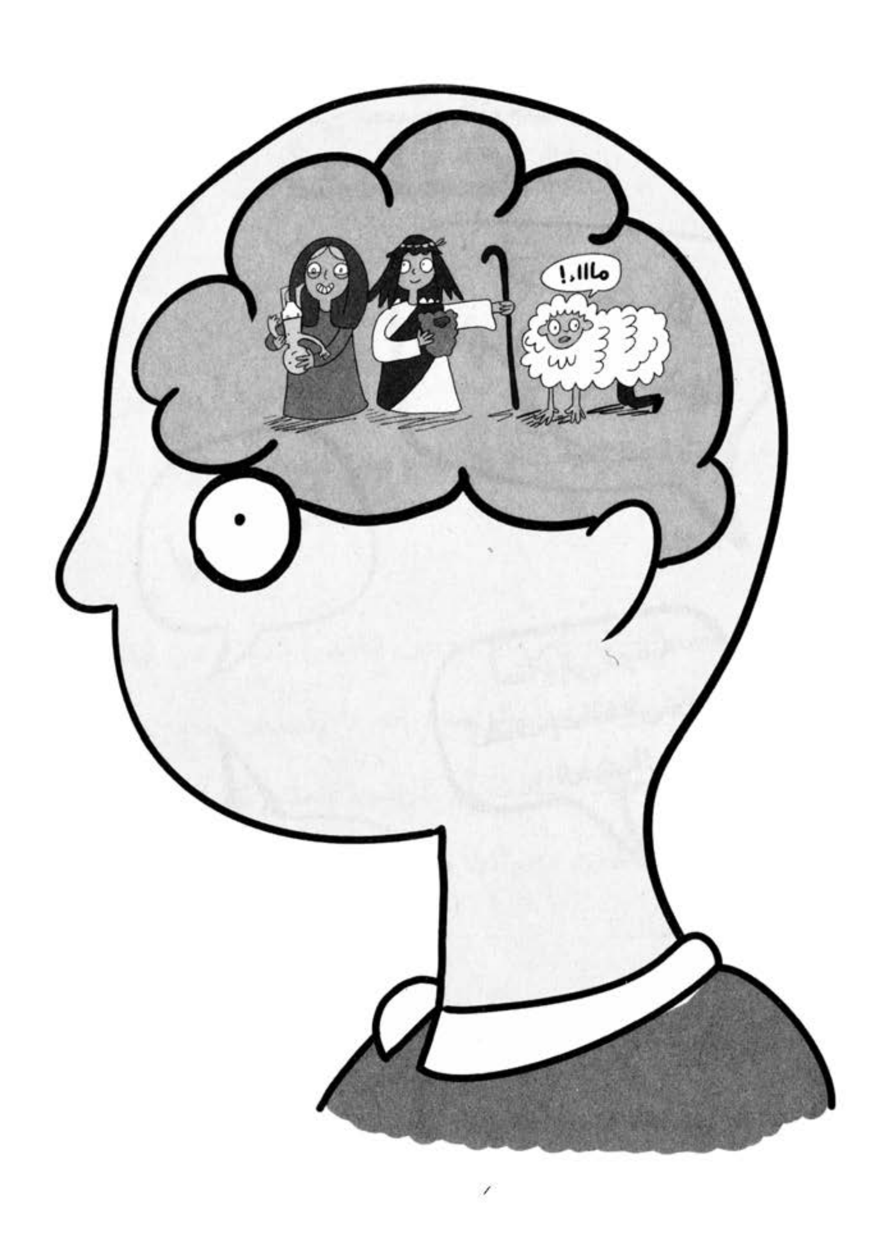
سترى الرعاة يتشاجرون مع الحكماء على مكان الوقوف، وفتاة تحمل طفلًا مقلوبًا، وأطفالًا في زي الخراف يتجولون على غير هدى، وبعضهم يُطلق خوارًا[1].

ببساطة، هذا هو حال دماغ الأطفال حتى الحادية عشرة تقريبًا[2].

---

(1) وهو صوت البقر والعجول، أما صوت الخراف فهو الثغاء. –المترجم.

(2) هذا يفسر الكثير مما يحدث في المدرسة الابتدائية.


ماااء!

ثم تأتي المراهقة. إذا كان دماغك في الطفولة يشبه عرضًا عشوائيًا، فدماغك في المراهقة هو المدرس المسؤول عن المسرحية الذي يصل أخيرًا ويبدأ في الصياح بالتوجيهات:



هذا هو ما يحدث في دماغك الذي بدأ رحلة النضج: كل عنصر منفرد يعرف كيف يؤدي عمله، لكنه يخضع لعملية تنظيم وإعادة ترتيب ليتمكن من تقديم أسلس وأكفأ أداء ممكن.

يبدو كل شيء مختلفًا

هذا أكيد. ألا يعني تغيّر دماغك بدرجة كبيرة أن تتغير معه مشاعرك وانفعالاتك تجاه الأشياء معه؟ هذا أكيد. وأنّى له منع هذا؟!

على سبيل المثال، على الرغم من تخلص الدماغ من ذكريات الطفولة غير المفيدة، من الواضح أنه لا يتخلص منها جميعًا. فستظل تتذكر لعبتك الناعمة أو الرسوم المتحركة المحببة، أو أي شيء آخر استمتعت به وأنت طفل صغير. ما زلتَ تتذكر هذه الأشياء، أليس كذلك؟

الفارق أنك فجأة.. لم تعد مهتمًا بها؟ لستَ تكره ألعاب الطفولة، لكنها لم تعد تثير في نفسك.نفس المشاعر. ففي ليلة وضحاها تقريبًا، تتحول من كونها أثمن المُمتلكات إلى كونها «ذلك الشيء القديم».

هذا يحدث لكل مراهق. فثمة أجزاء معينة في دماغك تتحكّم في المكافأة واللذة أو أي شيء يمنحك شعورًا لطيفًا وسعيدًا (مثل لعبتك المفضلة في الطفولة)، وتبث هذه الأجزاء المشاعر كما يبث المصباح الضوء[1]. وتملك مسارات إنتاج المكافأة في الدماغ أهمية كبيرة، وتؤثر بشدة فيما يفعل ويقول ويعتقد. فهي التي تحدد ما إذا كنت تحب أو تستمتع بشيء.

وكم من سلوكك يعمل لتحصيل ما تحب؟ نسبة كبيرة جدًا. وهذا ينطبق على جميع البشر.

سنرجع مرة أخرى إلى هذا الأمر مرارًا وتكرارًا، لكن من المهم أن تدرك أنك في كثير من الأحيان حينما تجد نفسك تختار خيارات معينة، فهذا ليس لكسل أو عيب فيك، بل بسبب الطريقة التي تطور بها مخك: الأشياء الممتعة والتي لم تعد كذلك.

(1) وكما سنرى في الفصول اللاحقة، من الصعب كبت الأشياء التي تخمد اللذة في أدمغتنا.

الفكرة أن هذه الأجزاء تخضع للتحديث مثلها مثل أي جزء آخر في المخ. وبمجرد تغيرها، فلن تصبح الأشياء التي كانت تثيرها بقوة في السابق قادرةً على فعل ذلك.

يرى نظام المكافأة في دماغك حديث النضج الأشياء التي كنت تفضلها في طفولتك على أنها أشياء تحبها بوضوح وتتذكرها باعتزاز، لكنك تحتاج الآن إلى أشياء أكثر ثراءً وتقدّمًا لإثارة استجابة مُرضية.

مملة!

مملة!

لذلك نجد أن كثيرًا من الآباء يغضبون عندما يقول أبناؤهم وبناتهم المراهقون على الأشياء التي أحبوها قبلًا: «مملة»، لكنها أضحت حقًا مملة الآن.

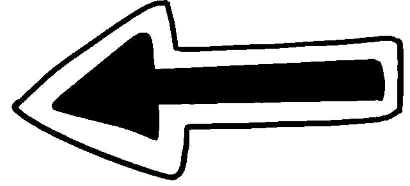
مملة!

مع نضوج دماغك، يتغير كل شيء: وجهات نظرك، ودوافعك، وعواطفك، وسلوكك.

ولا يقتصر ذلك على التغير في تصورك للأشياء وانفعالك تجاهها، بل يتغير معه تصورك للأشخاص والعلاقات، وعلى رأسها علاقتك بوالديك. فسواءً قصدت أم لم تقصد (ومما لا شك فيه تقريبًا أنك لم تقصد)، يتغير موقفك وسلوكك تجاههما بعدما كبرت ونضجت. وسيلاحظان ذلك قطعًا، وسيُغيران على الأرجح طريقة ردود أفعالهما تجاهك.

ما علاقة كل هذا بالمنشفة المبتلة وأين تضعها؟

ثق بي؛ سنصل قريبًا إلى هذا.



لا تنضج جميع أجزاء الدماغ في نفس الوقت

بالنظر إلى قوة تأثير عملية نضج المخ عليك، ربما تصور المرء صورةً مثالية، حيث تجري هذه العملية بترتيب منطقي. لكنها على خلاف ذلك بالطبع.

لم يخرج المخ البشري إلى الوجود بالصورة التي هو عليها الآن، بل تطور على مدى ملايين السنوات. ويتألف من الكثير من الأجزاء المختلفة التي تتولى أداء مهام مختلفة، ولم تتطور أعقد أجزائه -تلك المسؤولة عن التفكير والتخيل واللغة- إلا حديثًا[1].

تذكّر أن جميع الكائنات الأخرى تملك أدمغةً هي الأخرى، وأنها تعيش حياة جيدة بالخصائص الأساسية وحدها.

---

(1) حين أقول «حديثًا»، أعني 2 إلى 3 مليون سنة، وهو ما يكافئ «الأسبوع الماضي» في لغة التطور.

كل ما تحتاجه لمجرد النجاة والبقاء: العواطف والغرائز والحركة وغيرها من الميزات الضرورية.

لحسن حظنا، تطور الدماغ البشري إلى ما هو أبعد من ذلك، وطوّر كل ما نملكه الآن من قدرات برّاقة ومعقّدة. إلا أن الأجزاء البدائية ما زالت فيه؛ فلقد تغير نوعنا كثيرًا، لكننا لم نستغنِ قط عن ضرورة التنفس والتحرك، لذلك بقيت هذه الأجزاء المسؤولة عن تلك الوظائف قوية. يشبه هذا بيتًا حديثًا يعمل بأحدث التقنيات، ويتصل في نفس الوقت بنظام صرف صحي شُيد في القرن التاسع عشر: الحديث والعتيق معًا لبناء شيء أكبر منتج.

والآن، إليك ما يسبب إزعاجًا لك ولوالديك.

دماغك مقارنةً بدماغ الراشدين

كما شرحنا، دماغك يتغيّر على مستوى الخلايا، أما أدمغة الآباء فلا تتغير. لقد تغيرت بالفعل وانتهت من هذه العملية حين كانوا في عمرك، ولم تعد تتغير.

لكن دماغك لا يزال في هذه العملية، وكما قد تتخيل، فهذا هو ما يخلق الكثير من الاختلافات، ويؤدي إلى جدالات ونزاعات.

يوصف المراهقون كثيرًا بأنهم أقرب للاندفاع العاطفي، ويُكثر الراشدون (وكثير منهم آباء) من استخدام صفات مثل: «سريع الانفعال»، و«متقلب»، و«حاد المزاج»، و«هستيري»، و«عدواني»، والقائمة تطول في وصف سلوك المراهقين الذي تغلب عليه العاطفة[1]. فما الخطب إذن؟

(1) نعم، نفس الآباء الذين يعلنون الحرب العالمية الثالثة إن وجدوا مجرد منشفة مبتلة على الأرض. ولو قضيت عشرَ ثوان في مشاهدة أي تقرير إخباري حديث فستجد أن الراشدين يصبحون هم أيضًا عاطفيين جدًا.

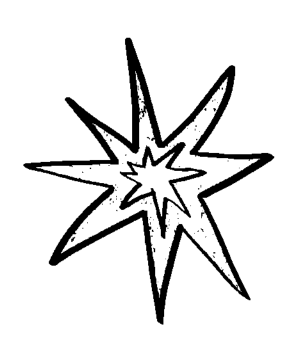
تُظهر الأدلة أن المراهقين يعانون بالفعل للتحكم في مشاعرهم، وأنها تكون أكثر حدة منها عند الكبار. وصحيح أن الكثير من الكبار يعانون للتحكم في مشاعرهم أيضًا، لكن هذا أصعب كثيرًا على المراهقين.

لنعد الآن إلى الشجار الذي دار حول المنشفة الرطبة. لقد تحدثنا عن مبالغة والديك في رد فعلهما على شيء ليس بذي شأن. لكن لو سلمنا أنه ليس بذي شأن، لم لا تفعله؟ في النهاية لا يطلب منك والداك النوم في الشارع ولا التنازل عن كليتك، بل يطلبان فحسب مساعدتك في شؤون المنزل. بالتأكيد هذا ليس بالأمر الجلل.

وعلى الرغم من ذلك، أراهن أنه بالنسبة إليك يبدو أمرًا جللًا. تأمل أفعالك قبل قليل، وستُدرك على الأرجح أن رد فعلك العاطفي على طلبات أو توجيهات بسيطة يكون زائدًا.

وأسباب تفاقم حدة الجدالات هي أشياء غريبة أخرى تحدث في دماغك.

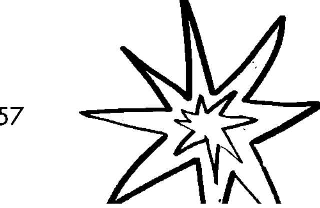
المخ العاطفي



التكوين العام لمخك هو على النحو التالي: ثمة أجزاء تعالج المشاعر والغرائز والاندفاعات وتخضع لإشراف الأجزاء الأكثر منطقية وعقلانية في المخ. ولا تملك هذه الأجزاء سيطرة كاملة على عواطفك، بل الأمر أقرب إلى كونها تُبقيها تحت السيطرة فحسب، احترازًا من أن تتسبب في اضطراب أكبر من اللازم فيما يُشبه إنسانًا يجذب لجام كلب متحمس لمنعه من القفز على شخص غريب وتغطية وجهه باللعاب.



لكن ثمة مشكلة تحدث في سنوات المراهقة. فالأجزاء الأساسية من المخ -كالمسؤولة عن إنتاج المشاعر- لا تحتاج إلى وقت طويل لتنضج، وبذا تصل إلى ذروة الأداء في وقت مبكر من العملية.





على النقيض، تحتاج الأجزاء العقلانية -الأكثر تعقيدًا- التي تُبقي مشاعرنا تحت السيطرة وقتًا أطول، وهي الأجزاء التي تستكمل رحلة نضجها حتى خلال عشرينياتك.

هذا طبيعي ومنطقي حقًا. تخيل أنك تبني عدادًا خشبيًا وحاسوبًا محمولًا، أيهما سيستغرق وقتًا أطول؟

فكلما زاد تعقيد الوظيفة، زاد وقت إنهائها. هذه حقيقة!

لكن هذا يعني أن قدراتك العقلية على تجاوز مشاعرك تظل خلال سنوات مراهقتك غير مكتملة، *فيما تبلغ مشاعرك أقصى ما يمكن من قوة.*

دماغك كمعلم احتياطي

هل درّس لك معلم جديد وتنقصه الخبرة من قبل؟ ربما معلم احتياطي؟ في الكثير من المدارس، يواجه هذا المعلم صعوبة في السيطرة على الفصل، إذ تنقصه المعرفة بالطلبة والمشاكسين منهم وبكيفية إدارة الدروس وغيرها من الجوانب.

ونعرف جميعًا مَن سيستغلون ذلك بإثارة الشغب ومقاطعة الدروس بسبب خبرتهم في هذا المجال: كل طالب مشاكس. فالمُعلم شكليًا هو مَن يتولى الأمور، ويمكنه السيطرة على الفصل، لكن هذا يصعب عليه كثيرًا.

في هذا المثال، يمثّل الفصل دماغك المراهق، والمعلم الجديد يمثل العمليات المنطقية («السيطرة على النفس»)، ويمثل المشاغبون مشاعرك. ولهذا يُظهر المراهقون مشاعر أكثر من البالغين، مضيفين صعوبة تفرض على الأجزاء المنطقية من دماغ المراهق لبذل جهد وتركيز أكبر من الطبيعي للسيطرة على المشاعر.

كذلك، ستستجيب الأجزاء المسؤولة عن المكافأة والمتعة لأي شيء ممتع الآن أسرع من أي شيء ربما يفيدك مستقبلًا كالدراسة والامتحانات، وهو ما قد يعني أنك ستحب فعل أشياء مثل الخروج مع رفاقك حتى وقت متأخر، لأنه ممتع أكثر الآن من تجنب شجار حاد مع والديك قد يحدث لاحقًا.

وكذلك البقاء أو الخروج وقتما تحب، بغض النظر عن رغبة والديك مما يجعلك في مرمى انتقادك بأنك «تعامل المنزل كأنه لوكاندة».

إذن ففي شأن إدارة مشاعرك ودوافعك، تُصبح السيطرة على مشاعرك أصعب، وتصبح -فوق ذلك- الرغبة في السيطرة عليها أضعف بسبب طريقة عمل مخك المراهق.

هذه ضربة مزدوجة.

ولسوء الحظ، يختلف الوضع لدى والديك. فقد كانا في نفس مكانك حين كانا أصغر، وقد انتهى دماغاهما من التحديث قبل زمن طويل، ومن هنا يأتي الخلاف.

فعلى سبيل المثال، لو كنت تشعر برغبة قوية في شيء (مثل العمل عبر يوتيوب) ولا يشاركك والداك نفس المشاعر على الإطلاق، فبالتأكيد لن تصلوا إلى تفاهم مشترك.

لكن ما يحدث في كثير من الأحيان ليس أن والديك يخالفانك في المشاعر، بل أنهما غير قادرين على مشاركتك نفس المشاعر أصلًا. أو على الأقل لا يمكنهما الشعور بها بنفس القوة، وهو ما يؤدي إلى الخلافات المتكررة. يمكنهما بالطبع فهم وتقدير أنك تشعر برغبة قوية في شيء، لكن انفعالاتهما العاطفية تجاه الموضوع أيًا كان ستكون مختلفة حقًا.

قد يفهم والداك أنك غاضب أو مستاء من طلب التقاط المنشفة، لكنهما يعجزان عن فهم السبب. **فهما لا يشعران بنفس الانفعال العاطفي الذي تشعر به.**

كل هذه الجوانب تجعل الأمر يبدو وكأن ظُلمًا كبيرًا يقع على المراهقين، إذ يُفرض عليك بذل عشرة أضعاف الجهد للسيطرة على مشاعرك واندفاعاتك، فيما يسهُل على والديك الهادئين الرائعين التحلي بالعقلانية والمنطقية كلما أرادا! ألا يعني هذا أنك ستجادل وتختلف أكثر منهما وتكون مُحقًّا أقل منهما؟ ألن يحق لهما الآن افتراض أنك «عاطفي»، وسيكونان على حق غالبًا؟

شكرًا جزيلًا
أيتها الطبيعة!
أنا في غاية الامتنان!

لكن قبل أن ترفض دماغك وتعتبره فوضى عارمة، لا تيأس، لأن الأدلة تشير إلى أن هذا وضع مفيد جدًا وضروري كذلك.

الجانب المحزن أن المراهقين يكونون هدفًا لاستهزاء الراشدين ونقدهم (نعم ومن بينهم الآباء) لكونهم عاطفيين أو دراميين، لكن هذا الموقف ظالم وعديم الفائدة جدًا. فإن جئت للحق ينبغي أن يُحيُّوك لإبقائك مشاعرك تحت السيطرة بهذا القدر في ظل الوضع الذي يعانيه دماغك.

في الحقيقة، ينبغي ألا تشعر بالذنب أبدًا من رد فعلك العاطفي، فهو ليس فشلًا من ناحيتك، بل إنه ضروري في الحقيقة لصحتك النفسية وسلامتك، خاصةً في هذا السن، حيث يتعلم دماغك كيف يتعامل مع المشاعر. ولذا لا يمكن أن تنتظر من شخص ما أن يتعلم الرياضيات إذا كنت تصرخ في وجهه كلما فتح كتابًا علميًا.

ولو كنت تشعر بالإرهاق العاطفي والحاجة إلى التعبير عن مشاعرك، فافعل ذلك! ادفن رأسك في الوسادة واصرخ، أو الكم الحائط بقبضتك، أو اركض ميلًا، أو اقضِ بضع ساعات في قتل الفضائيين على جهاز الألعاب، أو أي شيء آخر قد يخدمك في هذا الصدد ما دمتَ لا تطال أحدًا بالأذى (بما فيهم نفسك). وليس المراهقون عندئذ بالمبالغين في العاطفة إلا لو اعتبرتَ أن مَن يحاول إطفاء النار في مطبخه مفرط في الحذر.

إن فرط المشاعر القوية الصادرة من دماغ المراهق ليست خللًا في نظام التشغيل فحسب، بل شيء يجب أن يحدث. أنت لا ترتكب أي خطأ، فبكونك عاطفيًا كثير الجدل، تفعل ما تريده الطبيعة بالضبط.

لكن... لماذا؟

ما الحكمة؟

حسنًا، تعمل الأنواع الاجتماعية كالبشر على تكوين مجموعات وقبائل وقطعان وما إلى ذلك. توفر المجموعات الأمان. القوة في الجماعة. وهذا ينطبق بشدة على المجموعات الأسرية، حيث ينعم الصغار بالرعاية والحماية من أكثر الناس التزامًا تجاههم: والديهم.

لكن مع أن الأمان جيد في الغالب، فاستمراره دائمًا يؤدي إلى ضعف التعلّم والتكيُّف.

فهذا العالم يتغير باستمرار، وللنجاة فيه، يجب أن تتغير معه.

تخيل أنك كائن لا يأكل إلا التوت البنفسجي لأنه جيد وآمن، لكن إن أصابت آفة مميتة التوت البنفسجي فجأة، هل تستمر في أكله وتأمل ألّا يُصيبك مكروه؟ أم هل تملك الشجاعة الكافية لتجربة التوت الأصفر؟ إذا كان النوع غير راغب أو قادر على مخالفة عاداته السابقة فقد يعني هذا انقراضه.

إذن كيف يحتفظ النوع بفوائد الحذر مع تقبل التغيير والمجهول في نفس الوقت؟

حسنًا، ماذا سيحدث لو أحب أحد أعضاء هذا النوع -خاصة وهو في ذروة صحته البدنية ومرونته العقلية وحسه المغامر- البحث عن الجديد، وثار ضد ما اعتاد عليه طوال حياته ورموز السلطة التقليدية (مثل: الوالدين)، وسعى لمقابلة الغرباء وتجربة أشياء جديدة والاستكشاف الشجاع؟

يصبح كل ما كان ممتعًا ومسليًا بالنسبة إليك، قديمًا. وبسبب دماغك الخاضع للتجديدات، لا يقتصر الأمر على أنك اكتسبت جاهزية أفضل للتعامل مع التغيير، بل **أصبحت تتبناها بإقبال، وتبحث عنها بهمة.**

يتجه عقلك بطبيعته نحو تأكيد الاستقلالية، والبحث عن الإثارة، والتخلي عن المعروف، واستكشاف رموز السلطة الجديدة ورفض الرموز القديمة. وهكذا تطورت.

هذه السلوكيات تحديدًا -الثورية المستقلة الباحثة عن المخاطرة وكل ما يُنتقد المراهقين بسببه- هي ما أتاحت للجنس البشري الاستكشاف والتكيف ونشر جيناتنا شرقًا وغربًا.

وحين ننظر للأمر على هذا النحو، يمكننا القول بأن المراهقين هم القوة الدافعة لنجاح البشرية[1].

(1) وكيف نشكرهم؟ لا نشكرهم أبدًا. لكن لو نسى أحدهم وضع الطبق في الحوض بعد الانتهاء منه، فلن ننتهي من لومه ونهره.

معنى هذا أن دماغك شديد المرونة، وأكثر انفتاحًا على الأفكار والتجارب الجديدة. وفي الشؤون المهمة -كالعِرق والجنس والمخدرات والنوع وضبط الأسلحة النارية والعمل البيئي وحقوق الحيوان وغيرها- فالمراهق هو من يتقبل التغييرات الكبيرة ويتأقلم معها دون أن يرف له جفن. لهذا من النادر أن تجد مراهقًا يشتكي من اضطراره لاستخدام ضمائر جديدة لوصف مجموعة من الأشخاص أو عندما يزداد التعقيد في خصوص أشياء مثل: النوع أو الجنس أو المأكل.

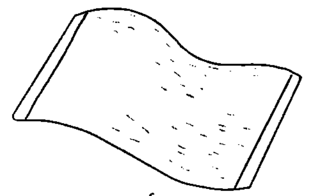
إن محاولة جعل والديك ينظران إلى الأمور من نفس وجهة نظرك قد تكون أحيانًا مثل محاولة تشغيل قرص دي في دي باستخدام جهاز المايكروويف: **لن تجني شيئًا، وستخاطر بتفجير الوضع.**

لقد أنتجت ملايين السنين من التطور اختلافاتٍ عميقة بين الراشدين والمراهقين في السلوك والمشاعر والتفكير، نابعة من التغييرات الكبيرة في هيكل الدماغ نفسه.

لا تبدو الخلافات تافهة حين تراها على هذا النحو، أليس كذلك؟

إذن، فلنرجع إليك مرة أخرى وأنت «تعامل المنزل كأنه لوكاندة» مع فهمنا الجديد لدماغك.

عودًا إلى تلك المناشف المبتلة



هل عطب والداك فجأة؟

أولًا، من المهم الاعتراف بأنه من وجهة نظر والديك في الأحداث، هما محقان على الأرجح. فمعاملة منزل شخص ما وكأنه فندق ليس بشيء جيد. تخيل رجلًا غريبًا يتجول في منزلك ثم يبدأ في تناول ما في ثلاجتك من طعام والنوم في غرفة المسافرين لأيام عديدة.

إن حدث هذا، فيجب على والديك بالتأكيد إعطاء هذا الشخص درسًا في الامتناع عن معاملة منزلكم وكأنه لوكاندة[1].

لكن...

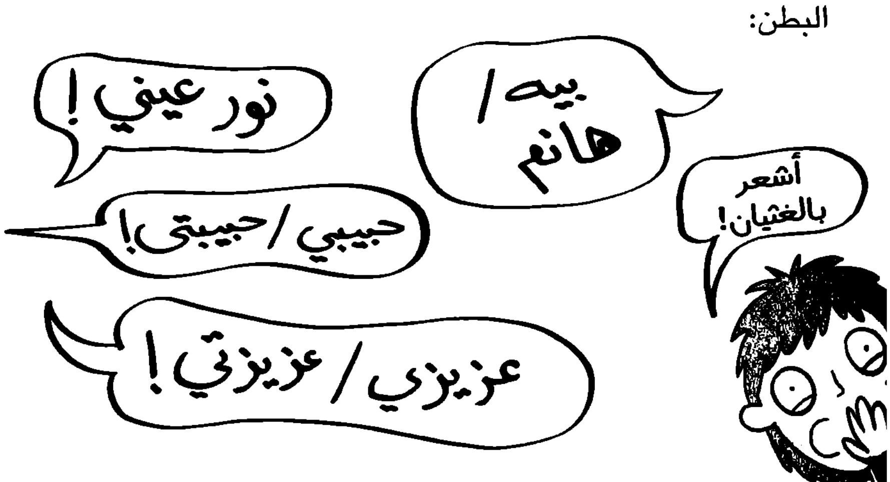
لستَ بشخص غريب.

أنت ابنهما أو ابنتهما.

---

(1) وربما الاتصال أيضًا بالشرطة.

تذكر كيف كانا ينعتانك، وعلى الأرجح ستشعر الآن بألم في البطن:



هذا هو الأهم. فمن وجهة نظرك، وفي ظل تحمل والديك كل ما يلزم لصيانة وإقامة البيت، هكذا كان الوضع دائمًا. «فالبيت» كما يطلقان عليه هو بيتك أنت أيضًا. ومَن يملك لومك حين تعامله على أنه بيتك، وقد كنت تعامله بهذه الصورة طوال حياتك؟ وقد رافقتك مباركتهم في السابق، أو على الأقل حتى الآن.

هذا ليس أمرًا كنت قد أجبرتهم عليه. لقد صرخ الكثير منا خلال أحد الشِجارات الساخنة مع والديه على مدى السنوات: «أنا لم أطلب أن تأتيا بي إلى الحياة»، وربما صرخت وأنت تقولها. وفي الغالب يرد الآباء على ذلك بالضحك أو الاستهزاء، قائلين إنك: «درامي»، لكن الفكرة هي أن هذه حقيقة. لقد جلبك والداك إلى الحياة، وحرصا على تلبية كل احتياجاتك.

لم تقدم لهما قائمة طويلة بالأعمال المنزلية التي لا تنتهي لحظة ولدتَ. بل كانت شيئًا أعداه بنفسيهما، فهل أصبحا الآن غير سعيدين بوجوده؟ الآن وفجأة، أصبحت مفرّطًا في جانبك من الاتفاق لأنك قصّرتَ في تولي شؤونك في المنزل.

ومِن أين ظهر هذا «الاتفاق»؟

الحقيقة أن هذه الترتيبات مختلفة عما كانت سارية عليه طوال طفولتك. فلم يُطلب منك شيء من هذا، ومتى أخبراك أن الأمور ستتغير بدءًا من الآن؟

لذا للتلخيص، إليك ما يحدث:



العد التنازلي للشجار

10 **أنت يافعٌ جدًا، ويتحكّم والداك في حياتك بأسرها، لأنهما ملزمان بذلك.** واهتمامهما بك يفوق اهتمامهما بأي شيء آخر، ويعتنيان بك، ومن ثم تصبح مرتبطًا بهما، وهما يشكلان عالمك ويوفران تقريبًا إطارًا مرجعيًا يعتمد عليه عقلك الصغير.

9 **فجأة تصل سنوات المراهقة.** يغير دماغك فجأة سرعاته، وما كان آمنًا في السابق ومطمئنًا أصبح الآن مملًا وخانقًا، بما في ذلك علاقتك بوالديك. ولعلهما أفضل والدين في العالم، إلا أن دماغ المراهق سيحولهما من مصدر الرعاية والأمان إلى المتحكمين، وسيتغير سلوكك وفقًا لذلك.

8 **لا شك أن هذا أمر مقلق لوالديك، ولدماغيهما الراشدَين اللذين يحتاجان إلى وقت أطول كثيرًا للتكيف مع الأوضاع**

الجديدة. خصوصًا وهما لا يريان ما يحدث في رأسك، وكل ما يريانه هو طفلهما، الذي من المفترض أنه أصبح يحب ويرغب في أشياء جديدة تمامًا[1]. في نظرهما، أنت تغير الأمور، وتفسخ الاتفاق.

7 **وها هما والداك فجأة يكثران من الشكوى من أنك تعامل المنزل كأنه فندق**. والحقيقة هي أنك عاملته دائمًا بنفس الشكل، بافتراض أنهما سيعتنيان بأعمال المنزل كلها، لأنهما ظلا يعتنيان بها حتى الآن.

6 **ظل والداك راضيين بهذا الوضع**. فقد ظلت مكافأتهما هي الحصول على طفل متعلق بهما ومتحمس، وامتلكا سلطة مطلقة عليه وعلى شؤونه، واحتفظا بحق التدخل في كل منحىً من مناحي حياته، لأن الإنجاب -على الرغم مما يجلبه من عمل وضغط وإزعاج وشكاوى- يجلب الرضا والمتعة[2].

(1) وكلنا يعلم موقفهما من كل ما هو جديد.

(2) يعرف التطورشغله جيدًا، وهذه هي الفكرة نوعًا ما.

5 لكنهما ما عادا يحصلان على الفوائد المعتادة من العلاقة معك، وتناقص حافزهما على إعطائك المزايا التي تمتعت بها. وأصبح كل شيء كان مفروغًا منه محل تشكيك وتأمل، حتى إن كان بتفاحة التقاط منشفة مبتلة من على الأرض.

4 لكن هذا لا يعني أن الوضع ما زال ممتعًا بالنسبة إليك، وهذا ليس خطأك في أغلب الحالات. إنك تكبر، وتنضج، وتتقدم، ولا تملك ما تفعله في هذا الصدد. والسبب في أن هذا متعب لدماغ المراهقين ليس أن والديك هما من يأمرانك بفعل شيء ثانوي، بل أنهما يأمرانك بفعل شيء أصلًا، والحيلولة دون استقلاليتك التي تريدها **وتحتاجها.**

3 قد يفقد والداك صوابهما كثيرًا حين تصدر منك تصرفات غير معهودة دأباها في السابق، لكنهما ليسا على صواب ولا لهما حق في ذلك، إلا إن كان من حقهما دفعك على كرسي الأطفال المتحرك في هذه السن. بالتأكيد ربما آلمهما هذا، وأعضلهما عن التعامل مع الوضع الجديد والحفاظ على العلاقة القائمة مع طفلهما، لكن هذا لا يعني أنهما معذوران ولا أن معهما الحق ولا أن العدل يتحقق حين يحولا غضبهما إليك حين تعجز الحجج القديمة عن الإتيان بثمارها. ولهذا تحديدًا، يزعجهما كثيرًا عدم تحملك لجزء من مسؤوليات المنزل مثل أي راشد في نفس الوقت الذي تبدو فيه راغبًا في أن تُعامل معاملة الكبار.

2 **المؤسف أن تأثير دماغ والديك الثابت هو توجيه اتهامات الكسل والعقوق إليك.** وربما تعتقد أنت نفسك نفس الشيء، مع أن الحقيقة بخلاف ذلك. الحقيقة ليست أنك فشلت من حيث كونك شخصًا سيئًا أو اكتسبت بعض العيوب الشخصية العميقة، وإنما يرفض عقلك كثيرًا المعتاد والمفروض (مثل أداء الأعمال المنزلية)، فيما أمضى والداك سنوات طويلة في الكد من أجل توفير بيئة آمنة ومريحة لنفسيهما ولأطفالهما (عبر القيام بالأعمال المنزلية أحيانًا).

1 **للتبسيط:** بسبب الطريقة التي يعمل بها عقلك الآن، يعجز المراهقون أمثالك حقًا عن الاهتمام بترتيب المنزل بالصورة التي يهتم بها آباؤهم.

ومن ثمة، يعجز الآباء عن فهم سبب
حب أبنائهم للتسكع مع أصدقائهم.



وقد تتساءل لماذا يقع على عاتقك أنت اكتشاف مشكلات والديك والتعامل معها، أليسا هما «الراشدين» في هذه العلاقة؟ لكن حري بك الانتباه إلى أنك أنت الطرف الذي يملك دماغًا يملك القدرة على التكيُّف ويملك المرونة: بإمكانك التوصل إلى فهم أفضل لهذه العلاقة الجديدة بقواعدها الجديدة.

ومن المفيد كثيرًا أن تتحلى بالصبر قدر المستطاع في التعامل مع والديك.

فقد يحتاج المسكينان فترة ليواكبا الوضع الجديد.

خطوات إصلاح العطل

المشكلة: **الشجار الدائم مع والديك، الذي ينبع** من اعتقادهما بأنك «تعامل المنزل وكأنه لوكاندة!»

العواقب: **شجارات دائمة لا مهرب منها ناتجة عن أشياء بسيطة أو خلاف غير مؤذٍ.** من شأن هذه الخلافات أن تبث التوتر الدائم وتؤثر بالسلب على الصحة النفسية لجميع الأطراف وسلامتهم، وتعكّر العلاقة بينك وبين والديك، والتي ستكون مهمة للغاية خلال سنوات النضج، وإن لم تبدُ كذلك الآن.

النتيجة النهائية: **يشعر والداك بأنك تتجاهل الأمور المهمة وتركز على ما لا يهم.** وتشعر أنت بنفس الشيء تجاههما، وترتفع احتمالية إطلاقك رد فعل عاطفي حاد عند أي خلاف.

الحلول:

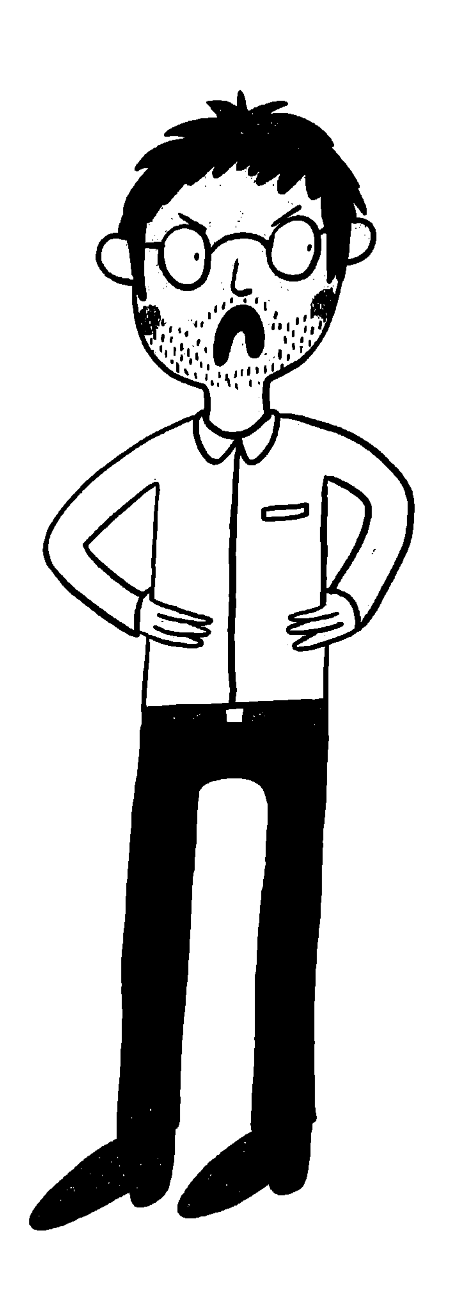
1 **تجنّب الدخول في أي جدال مع والديك حين تكون عواطفك متأججة.** جرّب كبح الرد إلى أن تهدأ. لا أقول إن عليك ألا ترد وتكبت نفسك، بل أخر الرد إن أمكن لعدة دقائق، فأي شيء سيساعدك على الهدوء عند الاستجابة سيوقف تصاعد الخلاف.

2 **مجرد المعرفة بما يحدث ستساعد كلا الطرفين.** فكثيرًا ما يعمل الشك على زيادة التوتر والقلق، لذا حاول شرح وجهة نظرك لهما في وقت تكونون فيه جميعًا بمزاج جيد أو هادئ على الأقل.

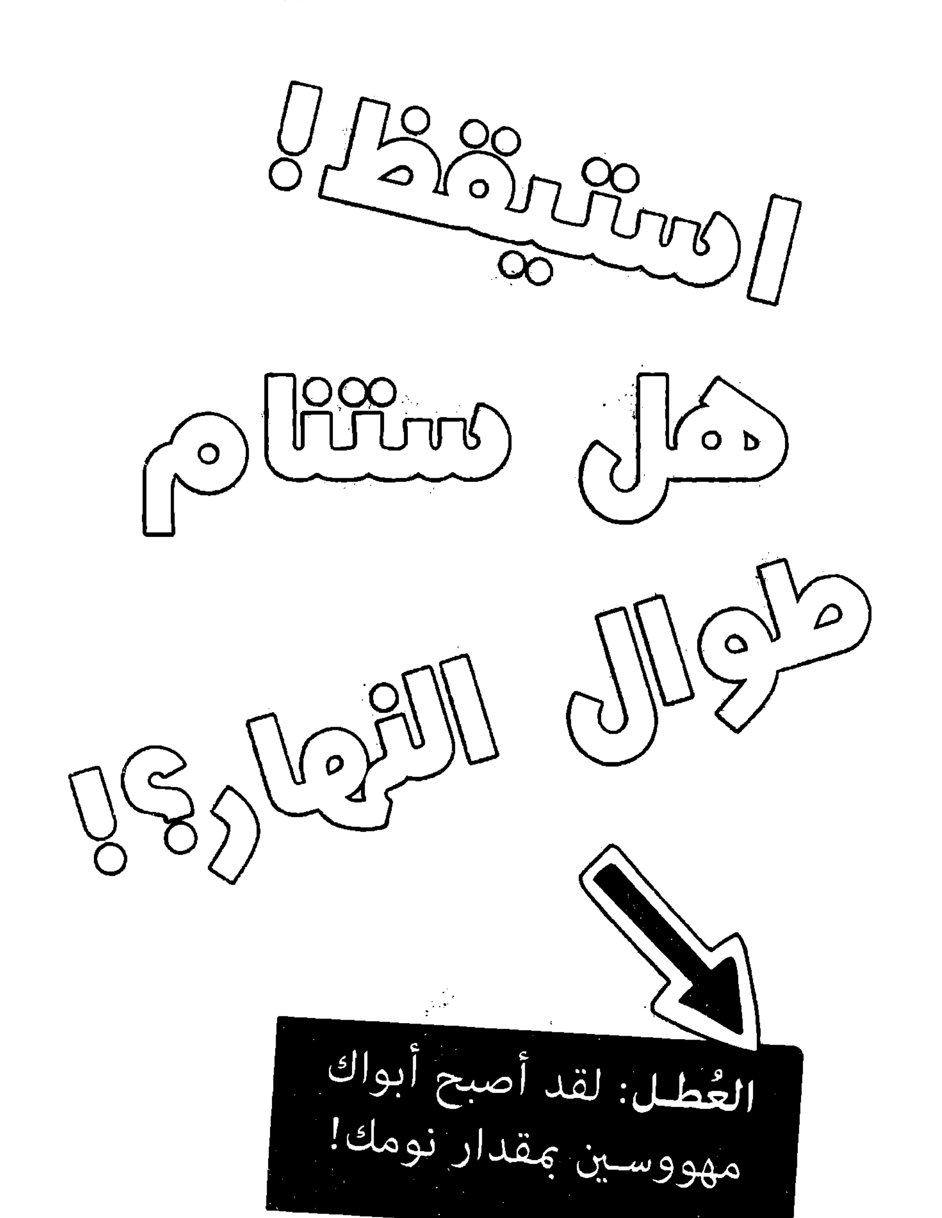
3 **أبرم صفقة.** ستتولى أمر الغسيل إن توقفا عن نهرك لإمضائك الكثير من الوقت مع أصدقائك أو لعدم أدائك واجبات المدرسة.

4 **جرب مساعدتهما في أعمال المنزل دون طلب.** ليس فرضًا أن تكون التفاعلات الجديدة بينك وبين والديك عنيفة، بل يمكنك نزع فتيل الخلاف بمجرد إظهار أنك على علم بضرورة أداء أعمال المنزل وأنك راغب في أدائها.

قد تشعر في كثير من الأوقات أن كل لحظة من لحظات صحوك تقضيها في الشجار مع والديك، لكن كما سنكتشف: إنها لا تتوقف حتى وأنت نائم...



الفصل الثاني



هل تنام أكثر من اللازم؟

لتحري الدقة، تعال نعيد صياغة السؤال: هل يقول والداك إنك تنام أكثر من اللازم؟ يُتهم المراهقون بهذا طوال الوقت. اسأل خبيرًا، فقد كنت في سنك ذات يوم.

إن تأملت هذا الادعاء، تجده غريبًا جدًّا! فاتهامك بأنك لا تتولى ما يكفي من أعمال المنزل أمر مختلف، إذ بإمكانك بذل المزيد من الجهد فيها، لكنك عامدًا لا تفعل أو لن توافق فحسب. والمحزن هنا هو: عامدًا. يعتقد والداك أنك اخترت ألا تساعدهم في أعمال المنزل.

ويظهر جليًا أنهما يشعران بأن هذا الخيار غير صائب.

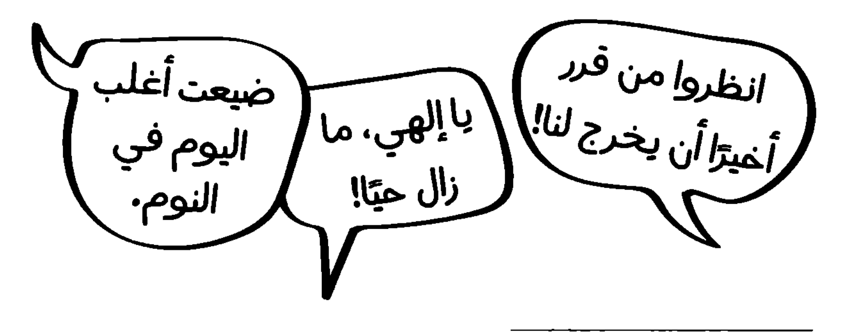
لكن...
النوم أكثر من اللازم؟
كيف يُعد هذا خيارًا؟

فمن الذي يُغلق عينيه بعد أن يفترش السرير ويقول: «*سأنام 11 ساعة. سأُريهما!*» فحين نكون نائمين نكون... كما تعلم... نائمين! ولا يمكننا اتخاذ أي قرارات في هذا الخصوص.

هل رأيت يومًا في حلم عصيب أنك متأخر عن المدرسة ولم تقم بالواجب المنزلي، ولم تكن ترتدي سوى قميص قصير[1]، وفجأة قلت لنفسك: حسبك! إنها السابعة والنصف؛ حان وقت الاستيقاظ.

بالطبع لم يحدث. ما يحدث هو أنك تستيقظ حين تنتهي من النوم أو حين يوقظك شيء ما -مثل المنبه-، وعلى كل حال لا يكون الاستيقاظ عن قرار واعٍ منك، وكذلك الحال مع الجميع.

لكن حاول أن تقنع الآباء بهذا! مثلًا استيقظ في الصباح متأخرًا، أو في الظهيرة مثلًا، وأخرج جسدك المتثاقل من السرير واهبط مترنحًا إلى الطابق السفلي وأنت لا تزال دائخًا ومشوشًا لا تعرف مَن أنت أو كيف تسير، لتقابل بترحيب صارخ:



(1) يبدو أن هذا حلمٌ شديد الشيوع.

إن لم تكن في هذا الموقف بعد، فستكون على الأرجح **قريبًا**.

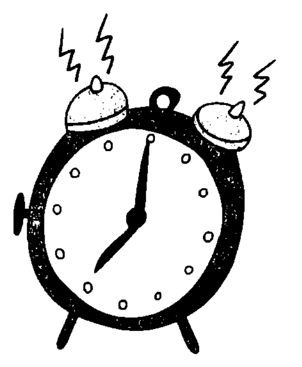
من السهل أن تفهم ما يرمي إليه والداك هنا: إنك تنام أكثر من اللازم. يمكنك الاستيقاظ أبكر من هذا بكثير، وأن تفعل أشياء مفيدة أو حتى ممتعة، لكنك بدلًا من ذلك تقرر المكوث في السرير. وحين تنهض أخيرًا تكون جديرًا بالنقد والسخرية.

بالطبع سيشير الوالدان التقليديان إلى أنك لن تنام كل هذا الوقت إن نمت في توقيت جيد، لكن المراهق التقليدي لا يذهب إلى السرير في وقت جيد.

هل تفعل؟ كن صادقًا مع نفسك.

الفكرة أنك لا تقرر متى تكون متعبًا مثلما لا تقرر مدة نومك. قد تعتقد أن والديك سيعرفان هذا تلقائيًا؛ نظرًا لشكواهما الكثيرة من الإرهاق، فلو كانا قادرين على اختيار متى يكونان مرهقين بسهولة، فلماذا لا يختاران ألا يكونا مرهقين أساسًا؟ بسيطة، أليس كذلك؟

هذه هي الفكرة، بإمكانك الاستلقاء على السرير في الثامنة مساءً كما تريد، لكن إن لم تكن متعبًا فلن تنام حقًا. يشبه هذا أن تحاول تناول العشاء كاملًا بعد أقل من ساعة من الغداء: أمر شديد الصعوبة، وحتى إن أزعجك والداك لتكمل طبقك فلن يزيد هذا سهولة الهدف بأية درجة.مكتبة سُر مَن قرأ



هل يفضّل والداك أن تخلد إلى النوم في وقت جيد في الساعة الثامنة أو التاسعة مساءً، وتظل مستلقيًا في الظلام دون أي فائدة. هل يفضلان أن تحملق في السقف لساعات طويلة؟ **ما «الجيد» تحديدًا في هذا؟**

إذن يعاني المراهقون على أيدي آبائهم إن ناموا كثيرًا، ويعانون إن لم يناموا ما يكفي.

نتيجة لذلك، يجد المراهقون أنفسهم يتشاجرون مع الآباء حول مدة النوم المثالية، وتوقيته.

وماذا يريد الآباء تحديدًا؟ ما المراد بهذه الطلبات المستحيلة المتضاربة المتعلقة بالنوم؟

حسنًا، هناك الكثير مما يجب فهمه هنا.

أولًا، لنلق نظرة على ما يدفع الوالدين إلى الولع بنوم أولادهم المراهقين. أولًا، حين تكون نائمًا لا تكون منتجًا. ولو أنهما يغضبان حين تحمّلهما أعمالًا منزلية أكثر، أو حين تشاهد المقاطع على الإنترنت، أو حين تخرج مع أصدقائك، فينبغي أن يبتهجا حين تنام أكثر؛ هذا نشاط أقل إزعاجًا بالنسبة إليهما.

لكن لا. لن يكتفيا بالإشراف على كل منحى من مناحي حياتك اليومية وسيحشران أنفيهما في منامك أيضًا.

هذا ما يبدو لك على الأرجح، لكنها نتيجة ظالمة جدًا.



«لم الهوس بنومي؟»

دفاعًا عن الآباء في كل مكان، مع أن تركيزهما الواضح على عاداتك في النوم قد يبدو تدخلًا مزعجًا، ينبغي أن تعلم أن نوم طفلهما (أنت) ظل جزءًا كبيرًا من حياتهما منذ يومك الأول في هذه الحياة. في الحقيقة، بمجرد ظهور طفل جديد يجب التعامل معه، يُصبح النوم أحد أهم الموضوعات في حياة أبويه.

أو بشكل أدق: قلة النوم.

ربما يكون الأطفال الرضع نحيلي الهيئة، لكنهم ينامون بمعدل مرعب. ولهذا يحتاجون إلى الطعام كل عدة ساعات، حتى خلال الليل. وبديهي أن والديهم هما من يطعمانهم، وبديهي أن عليهما أن يكونا مستيقظين ليقدما هذه الخدمة.

الملخص: حين يصبح الراشد والدًا أو والدة، يتحول من شخص ينام كفاية إلى شخص لا يذوق النوم بما يكفي أبدًا.





وحتى هذا النوم القليل يكون متقطّعًا وقلقًا، لأنهم يميلون إلى الإنسان النحيل الذي لا يمكن التفاهم معه بالعقل والمنطق، ولكنه يصرخ كثيرًا. وبما أن المولود الصغير يقلب الحياة رأسًا على عقب، يركز الوالدان على أشياء مثل طعامه ونومه وامتلاء حفاضاته ليشعرا أنهما مسيطران أكثر[1].

لكن حتى حين يصبح الرضيع صبيًا -والرضيعة صبيةً- ويبدأ في النوم لفترات متواصلة خلال الليل، يظل تأثير أنماط نومه على والديه كبيرًا.

حين تُرزق بطفل أو طفلة يكون التأكد من أنه يلقى العناية اللائقة أهم شيء على الإطلاق. ولذلك يجب أن تُضغط أعمال المنزل والشؤون المالية والأعمال الورقية وصيانة السيارة وما إلى ذلك، حتى يحين وقتٌ ما لا يحتاج الصبي أو الصبية فيه إلى رعاية أو انتباه مباشر.




(1) في الحقيقة، من المرجح كثيرًا أنك حين كنت صغيرًا، كان والداك يراقبان وتيرة دخولك إلى المرحاض، وشكل ومكونات فضلاتك. أنت محظوظ أن كل ما يهتمان به الآن هو مجرد نومك.

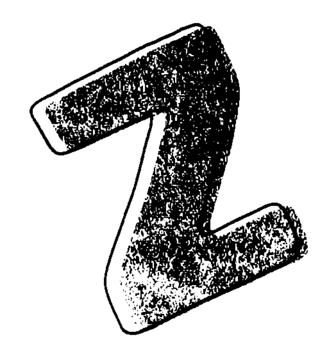




بالنسبة للكثير من الآباء، الوقت الذي ينام فيه أطفالهم، هو الوقت الذي ينبغي عليهم أداء أعمال غير متعلقة بهم قبل أن يناموا هم أنفسهم.

أم -إن أردت الحق- أنهم يحتاجون هذا الوقت للهدوء والاسترخاء فحسب؟ إن العناية بطفل مهما أحببته لأمر مستنزِف، خاصة مع امتلاك الطفل العادي أحد عشر ضعف الطاقة التي لدى الأبوين العاديين (أو هذا ما يبدو لنا نحن الكبار). وعلى أي حال، مهما تأخر الطفل في النوم، قلَّ الوقت المتاح لفعل الأشياء المهمة الأخرى، بما فيها التعافي من يوم مُنهك.

علاوة على ذلك، يحتاج الأطفال إلى الذهاب إلى المدرسة، والمدرسة تبدأ في الصباح. لذا فقد يحتاج الوالدان قبل الذهاب إلى أعمالهم أن يجهّزوا أطفالهم للمدرسة، وربما أخذهم إليها أيضًا.




بالبديهة، يحتاج الطفل إلى الاستيقاظ مبكرًا كفاية ليتاح لهما الوقت للاستعداد للمدرسة. ويُصبح هذا أصعب كثيرًا إن لم يحصل الطفل على نوم كافٍ، وهذا يحدث دائمًا مع بعض الأطفال[1].

فكونك والدًا أو والدة يعني عادةً أن تتابع متى وكيف ينام صغيرك لسنوات طويلة.

على الرغم من هذا، ومع القليل من الحظ، يترسّخ روتين يومي في النهاية، حيث يتناسب نمط نوم الطفل ونمط نوم والديه مع الجداول والمتطلبات اليومية، ويتناغم كل شيء بطلف.

لكن ها أنت تصل إلى المراهقة، وهذه الأنماط المترسخة تُلقى من النافذة تمامًا.

(1) إن كانت ابنتي تقرأ هذا الكلام، فنعم أنا أقصدك أنتِ بكل تأكيد.

يخلد المراهقون إلى النوم عادة في وقت متأخر، وينامون لوقت طويل، ويستيقظون متأخرين. علاوة على ذلك، يصبح الاستعداد للنوم (روتين النوم) الذي كان يومًا ما هادئًا وحميمًا، يُصبح الآن موضوع شجار وتوتر دائم. فذات يوم كنت تنام بعد أن يقرأ والدك أو والدتك قصة لك، والآن تبدو وكأنك تفعل كل ما يمكن لتتجنب الصحو في نفس الوقت الذي يصحوان فيه.

هذه ولا شك نقلة صادمة لوالديك، ونحن نعلم الآن أنهما ليسا أفضل من يتعامل مع التغيير.

لكن دفاعًا عنهما، لا بد أنك لاحظت أن أنماط نومك تغيرت كثيرًا عن أنماطك حين كنت طفلًا. إنك تستيقظ لوقت متأخر حقًا، وتنام أكثر فعلًا. فهل يعني هذا أن والديك على حق في قلقهما؟ هل يعني هذا أن ثمة خطبًا ما فيك؟

ما المقدار الصحيح من النوم؟

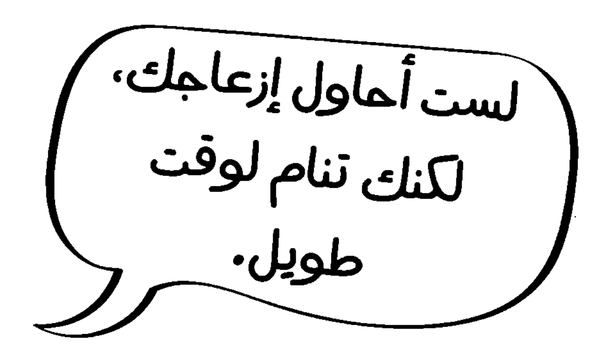
لنجعل هذا واضحًا مباشرة: لا، لست تعاني من خطب ما.

من عواقب أن تكون مراهقًا، وكل التغيرات التي تجلبها المراهقة معها، أن تدب الفوضى في متطلبات نومك. في الحقيقة، إن حللت ما يحدث في دماغك المراهق فيما يتعلق بالنوم، تجد أن الوالدين هما في الحقيقة المسؤولان.

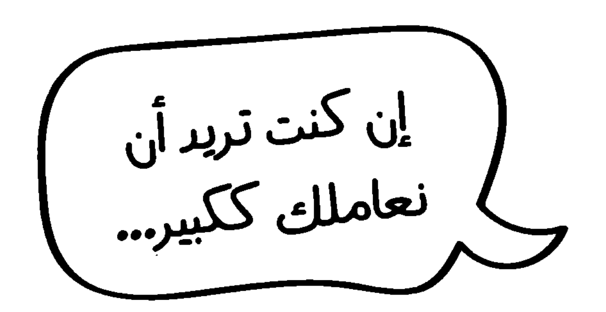
قد يغيب عنهما ذلك، لكنهما المسؤولان.

على سبيل المثال، إن صحا أحدهم من النوم للتو وكان لا يزال مترنحًا ومشوشًا، فآخر ما ينبغي عليك مفاجأته به هو سيل من النقد والسخرية. فهو في حالة هشة، وقد تلقي عليه مزاجًا سيئًا لبقية اليوم.

والآباء الذين يفعلون هذا بأولادهم المراهقين هم عادة نفس الآباء الذين سيطلبون في وقت لاحق أن يعرفوا سبب تجهّمهم وتقلب مزاجهم. يشبه هذا أن تربط أربطة حذائَي شخص ببعضها ثم تصفه بالحماقة كلما تعثّر.



يعتقد والداك أن النوم لوقت طويل جدًا ليس صحيًا ولا مفيدًا، وبالتالي فالحديث عنه والتنفير منه ليس أمرًا سيئًا، أليس كذلك؟



يسخر الكبار من بعضهم طوال الوقت. أتعلم ما يفعلونه أيضًا؟ الاستيقاظ في الموعد.

يمكنك أن ترى كيف أن شيئًا ببساطة ورتابة النوم قادر على أن يسبب شقاقًا بين الآباء والمراهقين. هل هناك طريقة لإصلاح هذا؟

ربما.

يمكنك أن ترى الآن لماذا يعترض والداك على سلوك النوم الجديد الغريب.

لكنني سأخبرك لماذا تُعد هذه الاعتراضات خاطئة.

ربما تنام في أوقات مختلفة عن والديك، هذا شيء لم تعتده، لكنك لا تنام أكثر من اللازم فعلًا. الحقيقة أبعد ما يكون عن ذلك، لأن المراهقين يحتاجون لنوم أطول. هذه حقيقة. لذا ما كفاك حين كنت طفلًا أصبح فجأة لا يكفي.

للأسف لا يعلم معظم الآباء هذا. لذا يصرّ والداك -بنية صالحة على الأرجح- على إيقاظك مبكرًا، مقتحمين غرفتك في الثامنة صباحًا، مزيلين الستائر، صائحين: «استيقظ بهمة ونشاط؛ إنه يوم جميل» أو شيء بنفس الدرجة من الإزعاج.

ما يعتقدانه هو أنهما يساعدانك، لكن الحقيقة هي العكس. إنهما يحرمانك من النوم. النوم الذي تحتاج إليه.

وهذا يؤدي إلى ظهور المشكلات، وبعضها قد يكون شديد الخطورة.

لفهم كل المشكلات التي يكنّها والداك تجاه طريقة نومك، تحتاج إلى فهم النوم نفسه.

أقصد: لماذا ننام؟ وما فائدة النوم؟

لماذا ننام؟

يبدو أن النوم له أغراض متعددة. ونحن العلماء لم نتمكن من معرفتها جميعًا بعد، لكن النوم مهم. مهم على نحو حيوي. نحن على يقين من هذا.

والآن، يفترض الكثيرون أن النوم متعلق بالراحة. فيعتقدون أنك تمضي اليوم في فعل أشياء مختلفة ثم تنام لترتاح وتتعافى، ثم تعيد الكرة في اليوم التالي، أليس كذلك؟

ويساهم هذا في كراهية النوم في وقت متأخر. ولو كان غرض النوم هو الراحة والاسترخاء فحسب، فلا خطأ في اعتبار النوم لمدة أطول من اللازم كسلًا وتراخيًا.

لكن الفكرة هي أنه حتى إن كان النوم لمجرد الراحة فلا يزال مهمًا للغاية لجسدك.

يسمح النوم لأجسادنا باقتطاع وقت توقف ضروري لشحن جميع مخازن الطاقة المستنزفة طوال اليوم، وإجراء الصيانة والإصلاحات. هذا ليس ترفًا، فأولئك الذين يُحرمون من النوم يصابون ببطء التمثيل الغذائي وزيادة الوزن، ويحتاجون حتى لوقت أطول للتعافي من الجروح.

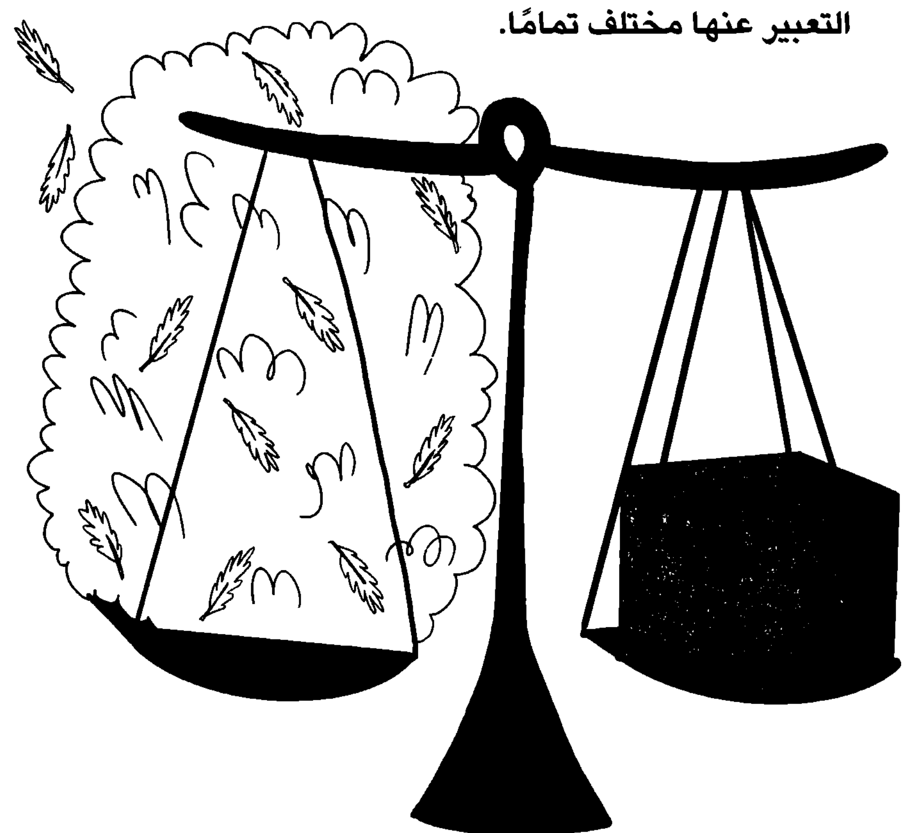
فحقًا، يقدم النوم لأجسادنا راحة ضرورية.

على الرغم من ذلك، تجمع النوم بالدماغ علاقة مختلفة، يكثر فهمها بصورة خاطئة.

إن أجريت مقارنة بين دماغ نائم ودماغ مستيقظ، لن تجد فرقًا كبيرًا في مستويات النشاط. فالدماغ النائم يعمل بنفس قوة المستيقظ، لكنه يعمل على أشياء مختلفة.

فكر في هذا مثلما تفكر في اللغز القديم: «أيهما أثقل؟ طن من الطوب أم طن من القطن؟» الإجابة بالطبع هي: ليس أيٌّ منهما، كلاهما بنفس الوزن. الإجابة مدّخرة في السؤال.

لكن مع أنهما بنفس الوزن، فلا شك في أن طن الطوب سيبدو مختلفًا عن طن القطن (مثلًا: يمكن وضع أحدهما في شاحنة صغيرة، والآخر سيحتاج إلى مستودع كامل). هذا يشبه ما يحدث في الدماغ: **نفس مستويات النشاط خلال الصحو والنوم، لكن التعبير عنها مختلف تمامًا.**



إذن من وجهة نظر الدماغ، النوم ليس «وقت راحة» (على الرغم من أن بعض الأجزاء تكون أهدأ مما هي عليه في اليقظة)، بل هو أقرب لفعل أنواع مختلفة من العمل، عمل أصعب ومستحيل فعله حين تكون مستيقظًا وتستخدم كل شيء فيك.

ومن العمليات المهمة التي تحدث في الدماغ خلال النوم: تنظيف النفايات.

تذكر أن دماغك يتألف من مليارات الخلايا التي تؤدي تريليونات المهام كل ثانية. وينضوي كل هذا على تفاعلات كيميائية، حيث تُحوَّل المواد منخفضة الفائدة إلى مواد أكثر فائدة.

لكن مثلها مثل كل العمليات، هناك دائمًا منتجات ثانوية لا يمكن استخدامها (كما ينتج الرماد من حرق الخشب). ولذا يُنتج دماغك أكوامًا من القمامة الكيميائية، وحين ننام يتخلص منها.

ومع أن هذا يحدث ونحن مستيقظون أيضًا، لا يكون كافيًا، مثلما يمكن لك غسل يدك أو أسنانك لعدد ضخم من المرات في اليوم، لكنك ستحتاج في النهاية إلى الاستحمام، أليس كذلك؟

تتراكم الأوساخ بسرعة أكبر مما يمكنك التخلص منها. لذلك عليك أن تتوقف، وتخلع ثيابك، وتستخدم الحك الجاد.

تخيل ألا تستحم لشهر. بغض النظر عن معايير النظافة الشخصية، ستظهر بمظهر ورائحة... غير جيدَين[1]، وترتفع مخاطر الإصابة بمرض ما بسبب كل الأوساخ والتراكمات المتعلقة بك.

وثمة الكثير من أوجه التشابه بين عدم النوم للدماغ وعدم الاستحمام للبدن. فما لم تتخلص من القمامة بشكل دوري، تسبب لك المشكلات، وتزدَدْ صعوبة الانتهاء من أي شيء.

لكن هناك عملية خطيرة أخرى تحدث في الدماغ خلال النوم: تنظيم نتائج التعلّم والذاكرة.

نعلم الآن أن كل ذكرى جديدة أو معلومة يتلقاها دماغك، تعني تكوين رابطة جديدة بين خلايا الدماغ، لكن هذه ليست نهاية القصة، فكل هذه الروابط تحتاج إلى تنظيمها وترتيبها ومعالجتها.

---

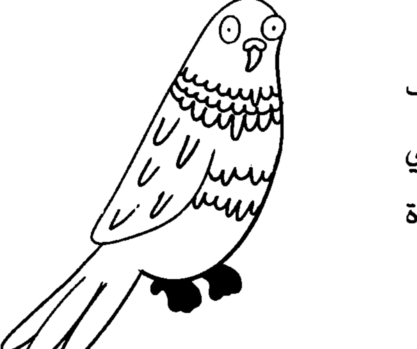
(1) مرة أخرى، لا أقول قطعًا إن رائحتك سيئة.

رحّب بالببغاء (كيفين)

تخيل أنك علمت أن صديقك اشترى ببغاءً جديدًا، وأسماه -مثلًا- (كيفين). هذه معلومة جديدة، وذكرى جديدة، لكنها لا توجد في دماغك معزولة. لا تقول لنفسك: «أنا مدرك لوجود ببغاء اسمه كيفين» وحسب.

لا، هذه المعرفة والذكرى الجديدة مرتبطة بالمعارف والذكريات الأخرى الموجودة، مثل الذكريات المرتبطة بصديقك، وستتذكر أنه يملك ببغاء الآن، وأنك ستجده هناك حين تزور منزله.

وهي أيضًا مرتبطة بذكرياتك حول الببغاوات والطيور الأخرى، وبذلك تعرف ما هو وكيف شكله.

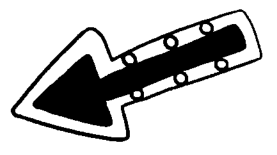


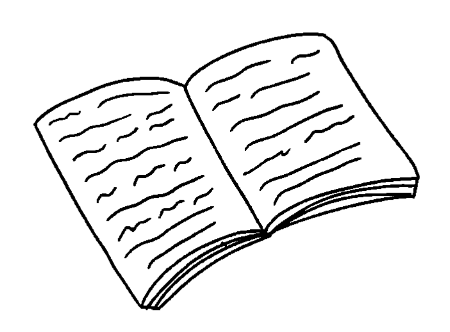
أنت لم تره من قبل، لكنك تعرف مثلًا أنه لن يملك مجسّات، ولن يرتدي أحذية مهرج، لأن الذكرى الجديدة سُجّلت بالصورة اللائقة.

قد تقول أيضًا: (كيفين) اسم غريب لببغاء.

هذا لأن الذكرى الجديدة رُبطت بالفعل بذكرياتك المتعلقة بكل (كيفين) آخر تعرفه، وهي جميعًا لذكور من بني البشر، وهذا الفرد الجديد يختلف عنهم. ولم تكن لتلاحظ هذا الاختلاف لولا معالجتها بصورة لائقة وربطها بكل المعلومات الأخرى لعقد مقارنة بينهم.

يمكنك تنزيل كل التطبيقات والملفات على هاتفك الذكي، لكنها لو لم تكن من نظام التشغيل، لن يكون لها معْنىً، وإنما تكون مجرد ضوضاء عقيمة تستنزف المساحة، ونفس الشيء ينطبق على الدماغ مع الذكريات.

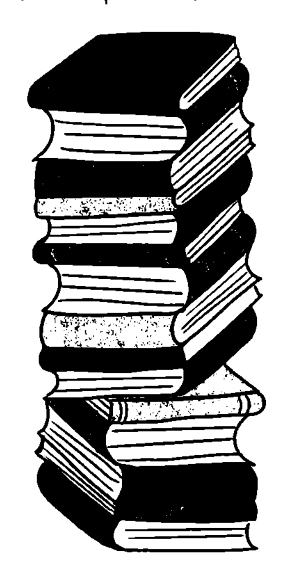




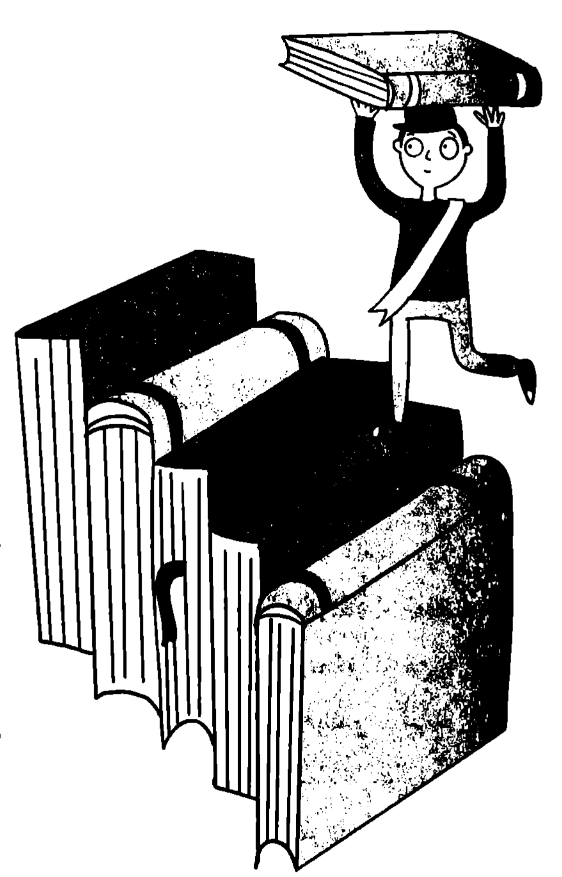
مكتبة العقل

فكر في العقل على أنه مكتبة. مكتبة بحجم مدينة. وفي كل يوم، بمجرد أن تفتح أبوابها، تدخل الكتب إليها بعشرات الآلاف. تخيل الكتب القديمة وهي تخرج، فيما تصل الجديدة في حمولات على شاحنات.

تحتاج كل هذه الكتب إلى ترتيبها، وإلا لن يتمكن أحد من العثور عليها حين يحتاجها، ولذلك يفعل جيش الموظفين في المكتبة ما بوسعهم لمواكبة هذا التدفق الضخم المستمر، لكن بمجرد حلول المساء وتوقف الشاحنات المليئة بالكتب عن الوصول، يحين وقت التعامل معها.

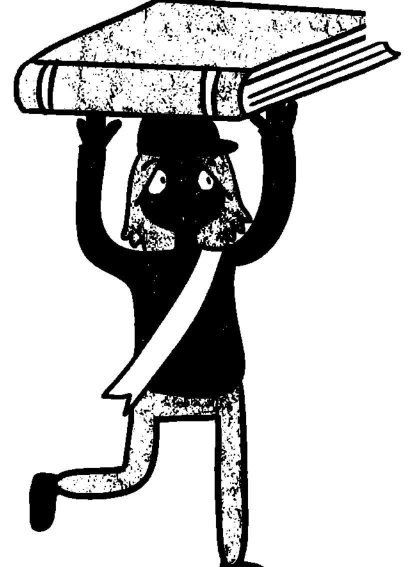


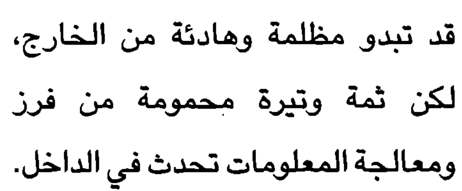
في الليل، يُحضر آلاف الأفراد عربات الدفع المليئة بالكتب إلى الأرفف الصحيحة أو يضعون نسخًا متعددة منها في أرفف مختلفة، ويدفعونها بين الكتب الأقدم في نفس الفئة، أو ينقلون الكتب القديمة إلى أرفف جديدة لتغيّر تصنيفها.



ثمة أيضًا المئات من النجارين والعمّال الذين يعملون بشكل محموم على وضع أرفف جديدة ونزع القديمة الخالية، وهكذا.

هذه المكتبة هي دماغك، والكتب هي الأشياء التي تتعلمها وتمر بها وتتذكرها كل يوم، وإغلاق المكتبة هو نومك.





قد تبدو مظلمة وهادئة من الخارج، لكن ثمة وتيرة محمومة من فرز ومعالجة المعلومات تحدث في الداخل.



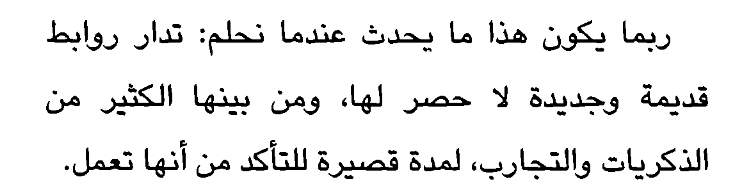


إلى الأحلام

وأخيرًا هناك أمر الأحلام.

هذا الأمر شائك؛ فالنوم ليس عملية بسيطة، بل يتألف من عدد من المراحل، وتحدث الأحلام خلال المرحلة المعروفة بحركة العين السريعة (Rapid eye movement). وقد سُميت بهذا الاسم لأن أعيننا ترتعش بشدة خلف جفوننا حين تحدث، وتدب الحياة فجأة في الدماغ خلالها. فيبدو نشاط الدماغ خلال مرحلة حركة العين السريعة مماثلًا تقريبًا لنشاطه خلال الصحو. وقد يرتفع معدل ضربات القلب والتنفس بشكل كبير أيضًا.

لماذا؟ لا نعرف على وجه الدقة لماذا تحدث مرحلة حركة العين السريعة بالهيئة التي تحدث بها ولماذا نحلم، لا يزال هذا قيد المداولة، لكن الكثير (وأنا منهم) يعتقدون أنها جانب آخر من جوانب صيانة الدماغ التي تجري خلال النوم؛ فتنظيم روابط المخ واستبدالها مهمة من المهام، لكن أفضل طريقة لتأكيد أن هذه الروابط جميعًا تعمل هي تفعيلها. شغلها لترى ما إذا كانت تعمل.



ربما يكون هذا ما يحدث عندما نحلم: تدار روابط قديمة وجديدة لا حصر لها، ومن بينها الكثير من الذكريات والتجارب، لمدة قصيرة للتأكد من أنها تعمل.

وبالطبع حين تفعّل ذكرى في الدماغ، نعيشها مرة أخرى ونجربها ثانيةً.

وكنت ستجرب عدة ذكريات مختلفة بشكل عشوائي من بين ما يحتويه الدماغ، فستخلق تجربة غريبة جدًا، وسلسلة من الأحداث التي لا يجمعها منطق ولا نسق ولا تحكمها قواعد أو أنماط واضحة. لكن بما أنها تتكون كلها من ذكريات من داخل رأسك، فما من شيء غريب يحدث، وستبدو منطقية لك خلال عرضها، مهما رأيتها غريبة فيما بعد.

يبدو هذا كأي حلم عادي، أليس كذلك؟

نحتاج إلى النوم

الفكرة هي أن النوم الكافي ضروري جدًا ليعمل الدماغ بأقصى قدراته. فأدمغتنا ماكينات مرتفعة الأداء، وتحتاج إلى الكثير من الصيانة، والنوم هو وقت الصيانة.

بالتأكيد يمكنك العيش مع نوم أقل، لكن أداءك سيتضرر. فدونَ نوم كافٍ لن تُنظّم الكتب، وستتراكم القمامة، مما يعيق العمل اليومي.

وإذا استمر نقص النوم، تسوء الأمور أكثر. فالحرمان من النوم يرتبط بتقلبات المزاج الشديدة وأكثر من ذلك، اضطراب المشاعر، ليتركك شديد العصبية وعرضة لاضطرابات مثل الاكتئاب (الاكتئاب والنوم المتقطع صديقان حميمان). كما يجعل نقص النوم تعلم الأشياء الجديدة واستعادة الذكريات أصعب، لأن المعلومات الجديدة لا تُعالج على نحو لائق. ويُصبح كذلك التفكير الواضح والتركيز أصعب كثيرًا.

لهذا يُعد الأرق (العجز الخطير عن النوم) بشعًا، ولماذا ترى كل مَن تقابل ممن يعانون من مشكلات في النوم مضطربًا وعصبيًا وكثير النسيان، بل وحتى أشعث أغبر؟ لأن تعديل شكلك يحتاج إلى تركيز وتناسُق، وهما أمران ينقصان المتعب المنهك.

والآن، إليك نقطة محورية: كل شيء تناولناه يحدث خلال النوم في الدماغ الراشد العادي. وكلها مهام تهدف فقط إلى جعل الشخص العادي يعمل بصورة طبيعية.

لكن أمام دماغك المراهق المزيد مما يحتاج للتعامل معه، وهذا يؤجج احتياجك للنوم وسلوكياته.



لسوء الحظ، لا علم للآباء (والراشدين عامةً) بهذا، لذلك يختلقون مشكلات حول عادات نومك.

هذا ظلم من عدة جوانب. فاحتياج كميات مختلفة من النوم في المراحل المختلفة من الحياة ليس بالفكرة الغريبة، إذ ينام الأطفال طوال اليوم، وحين يزورنا الجد ينام وهو جالس على الأريكة دائمًا، فهل ينغز الآباء أطفالهم ليفيقوا ويقولون لهم «ستضيعون اليوم»؟ هل يصرخون في جدك ويصفونه بالكسل الشديد؟ على الأرجح لا.

يتساهل والداك على ما يبدو مع متطلبات نوم الآخرين، فلماذا تعد أنت استثناءً؟

يتعلق الأمر غالبًا بحقيقة أن متطلباتك مختلفة تمامًا عما اعتادا عليه، وقد عرفنا أنهما يواجهان صعوبة مع ذلك.

النوم

أولًا، ثمة حقيقة أنك تذهب إلى السرير متأخرًا جدًا بمعايير الديك. وحتى إن كان هذا حقيقيًا فهو ليس خيارًا متعمَّدًا، فلست تُجبر نفسك على البقاء مستيقظًا لتغيظهما. على الأقل هذا لم يكن قصدك في البداية.

تتحكم الكثير من الأشياء بالنوم: مستويات نشاط الدماغ في مناطق معينة، وحرارة الجسم، والهرمونات، وحتى الجينات. تتآزر هذه الأشياء جميعًا لتخلق إيقاع الساعة البيولوجية، التي تُعرف أيضًا بـ(الإيقاع اليوماوي)، التي تقرر متى يحين وقت الصحو ومتى يحين وقت النوم.

من الجوانب الرئيسية للساعة البيولوجية، هرمون يسمى الميلاتونين[1]. يبدأ جزء من دماغك يدعى الغدة الصنوبرية بضخ الميلاتونين حين تظلم السماء (فهي مرتبطة بالعين لذلك تستجيب لمستويات النور). وعندما يرصد دماغك الكثير من الميلاتونين يجري في أنحاء جسمك يقول: «آه، حان وقت النعاس»، ومن ثمة

(1) الهرمونات هي موصلات كيميائية، والمواد التي تُطلق في مجرى الدم لتأمر البدن أو أجزاء معينة منه بفعل أشياء معينة أو التسبب في تغييرات معينة. جسمك المراهق مغمور بالهرمونات، التي تتسبب في جعله يفعل أشياء غريبة ومزعجة.

تبدأ في الشعور بالتعب، وتنخفض طاقتك حتى النقطة التي يمكنك خلالها النوم.

وتُظهر الدراسات أن مستويات الميلاتونين لدى أغلب الراشدين، ترتفع في نحو الساعة العاشرة مساءً.

أما لدى المراهقين، ففي الساعة الواحدة صباحًا!

هذا يعلل مشكلة أن يأمرك والداك بالخلود إلى النوم في وقت جيد، فما هو جيد لهم ليس جيدًا لساعة جسمك. جرب أن تقول لوالديك إن عليهم الخلود إلى النوم في السابعة مساءً. سيضحكان في وجهك على الأغلب، لكن هذا هو ما يقولانه لك الآن.

إن ساعتك البيولوجية غير متوافقة مع ساعتيهما، ومن ثمة يحاول أغلب الآباء دفعك إلى مزامنتها مع ساعتيهما، وهو ما يشبه محاولة توصيل حاسوب بطابعة ليست موصلة بالكهرباء: مهما صرخت فيها، فلن يتحقق لك مرادك.



إلا أن ساعة جسمك مرنة. ولو ذهبت في إجازة إلى مكان في منطقة زمنية مختلفة، فستتزامن أنماط نومك مع الوقت المحلي على الأرجح بعد يوم أو اثنين. إذن، لماذا يصعب عليك جدًا الخضوع لروتين نوم المنزل؟

يتحمل العمل الداخلي لجسمك المراهق اللوم مرة أخرى.

تنظم الهرمونات النوم، لكن خلال مراهقتك، يفيض جسمك بالهرمونات، مما يخلّ بالعمليات المنظّمة بالهرمونات كالنوم.

لقد علمنا أن النوم هو الوقت الذي يتخلص الدماغ فيه من المخلفات. والآن أعلم أن النوم خلال سنوات المراهقة مثل الخروج لإلقاء المخلفات وسط عاصفة رعدية. تجعل الأمطار الكثيفة والهزيم الذي يصم الآذان والرياح القوية كل شيء أصعب. يمكن أن تنجح، وفي أحيان كثيرة ينتهي بك الحال مقلوبًا أنت وكيس القمامة وعالقًا بين الشجيرات في الشارع المجاور.

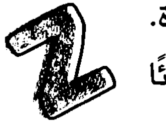



هذه إحدى النظريات على أي حال. ومن النظريات الأخرى أن أنماط النوم الغريبة لدى المراهقين إنما يفرضها المراهقون على أنفسهم.

لأن أغلب المراهقين يحبون الاستيقاظ حتى وقت متأخر.

هذا مفهوم في ظل يومك المتألف من تلقي توجيهات بما تفعل وأين تذهب، سواءً في المدرسة أو المنزل. الليل، حيث ينام الجميع، هو الوقت الذي تقرر فيه ما ستفعل. لذا بالطبع ستحاول استغلال هذا الوقت قدر الإمكان، سواء عبر الخروج مع أصدقائك أو مجرد شغل نفسك في غرفتك.

يعلم والداك قيمة الحصول على وقت لأنفسهما في المساء، فلماذا لا ينطبق هذا عليك أيضًا؟



يمكنك تجاهل ساعتك البيولوجية عند الضرورة. فكثير منا يتحمل الإرهاق والإنهاك إن كنا نفعل شيئًا




مهمًا، مثل: قيادة السيارة لمسافة طويلة. وإن كنت تضرب دماغك بالمحفّزات القوية كألعاب الفيديو أو غيرها من وسائل الترفيه أو الوسائل الكيميائية كالكافيين ومشروبات الطاقة، فبإمكانك تأخير النوم متعمّدًا.

لكن الحاجة للنوم لا تنطفئ، فعلى دماغك وجسمك التعويض عن الإنهاك، وهو دين يجب دفعه في لحظة ما، وستذهب إلى النوم في النهاية. وستنام طويلًا.

افعل ذلك مرات كافية، وابق مستيقظًا لوقت متأخر على مدى أسابيع طويلة للدردشة على وسائل التواصل الاجتماعي أو لعب ألعاب الفيديو، وستكيف دماغك المراهق المرن مع الترتيبات الجديدة، وستتعدل الساعة البيولوجية.

يشبه الأمر قليلًا معضلة البيضة أم الدجاجة. فهل تملك ساعة بيولوجية غريبة لأنك تسهر كثيرًا؟ أم أنك تسهر كثيرًا لأن ساعتك البيولوجية أصبحت غريبة؟

شخصيًا، أرى التفسير الثاني، وإليك السبب:



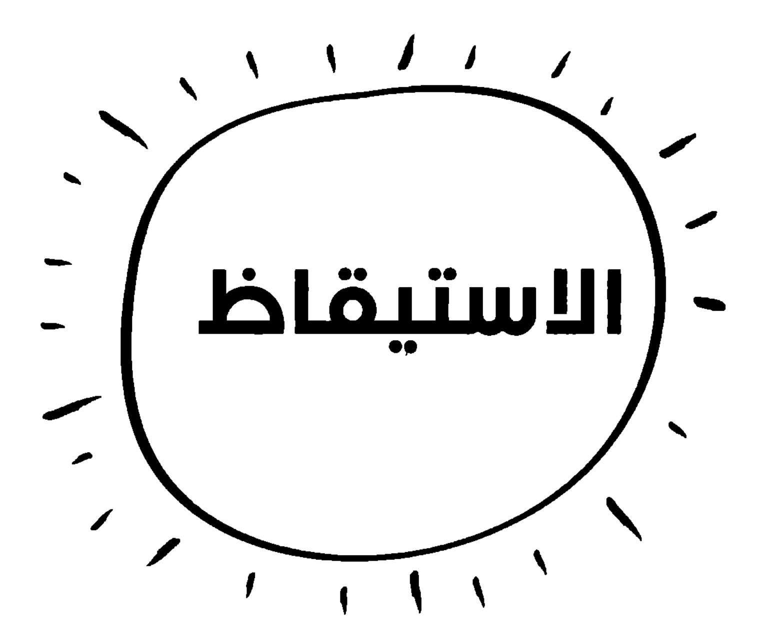

تلقى لائمة سهر المراهقين غالبًا على أشياء مثل: أجهزة الألعاب، والهواتف الذكية، ووسائل التواصل الاجتماعي، والإنترنت اللاسلكي، ومشروبات الطاقة. لكن المراهقين يسهرون لوقت متأخر قبل اختراع هذه الأشياء.

أراهن أن والديك عند الضغط عليهما، سيتذكران مرات سهرا فيها لما بعد منتصف الليل للاستماع إلى الألبومات أو التسلل من البيت للخروج إلى الحفلات والعودة منها والجميع نائم. والآن، يزعجانك بشأن نفس الأشياء التي اقترفاها؟

منافقون!

على أي حال، تشير حقيقة تكرر هذا عبر الأجيال إلى وجود أسباب كامنة غير التساهل مع النفس، على الرغم مما يبدو أن الكثير من الآباء (مع عدد ضخم من الراشدين في الإعلام) يعتقدون به.

لكن لم يكن السهر ليكون مشكلة لو أنك تحتاج إلى كمية عادية من النوم مع اختلاف التوقيتات فحسب. والأمر بخلاف ذلك، إذ تحتاج إلى نوم أكثر بكثير، مقارنة بالراشدين وأطفال المدرسة الابتدائية. فحاجة الراشد العادي من النوم هي سبع أو ثماني ساعات في الليلة، أما المراهق فيقنع بتسع ساعات أو عشر، وأحيانًا أكثر.



الاستيقاظ

يثير هذا قضية أخرى: المراهقون ينامون في وقت متأخر جدًا ويضيعون اليوم. لكن ثمة سببًا وجيهًا جدًا لتأخرك في النوم، ولا علاقة له بالكسل.

تذكر أن دماغك المراهق يخضع لإصلاحات كبيرة. لذا علاوة على العمليات الضرورية المعتادة التي تحدث خلال نومك، ثمة كل التغييرات والتطورات الجديدة التي ينبغي التعامل معها واستيعابها.

فبتطبيق تشبيه العقل بمكتبة ضخمة، لا تحتاج شحنات الكتب وحدها إلى تنظيمها الآن، بل تخضع المكتبة بأسرها إلى عملية إعادة تصميم وتنظيم. بل ثمة المزيد من العمل الذي ينبغي إنجازه خلف الكواليس، ولذلك تحتاج المكتبة إلى إغلاق أبوابها لوقت أطول، لإنجاز المهام وحسب.

لنعد العالم الحقيقي: خلال نومك، يملك عقلك مهامًا أكثر ينبغي عليه فعلها، ولذلك من الطبيعي أن يحتاج إلى المزيد من النوم.

لا يُعنى الآباء بشكل عام بهذا الأمر، ولذلك سيسعيان إلى فرض أنماط نوم تقليدية عليك. وللحق، على الأرجح فعل والداهما نفس الشيء من قبل، وفُعل بهما نفس الشيء.

فلماذا استمر هذا السلوك الأبوي طويلًا في حين أنه غير مفيد على الإطلاق، بل ومضر؟ ربما يكون السبب أنه ينجح؟ ففي النهاية، إن أُجبرت على الاستيقاظ والبدء في فعل أشياء في النهار المبكر، سيمكنك فعلها. ستكون غير سعيد بالطبع ومتأففًا وكثير التثاؤب، لكنك يمكنك البقاء مستيقظًا. إذن، تبين أنك لا تحتاج إلى الكثير من النوم، صحيح؟

هذا النهج يُشبه إجبار شخص مصاب بزكام شديد على مغادرة المنزل والذهاب إلى العمل. ولأن بإمكانه المكافحة لفعل ذلك، فلا يعني هذا أنه ليس مريضًا.

ولا يمر ذلك دون تكلفة عليهم، إذ لا يمكنهم أداء عملهم بالصورة اللائقة، وربما أصابوا أحد زملائهم بالعدوى. بالتأكيد لا ينتقل الإرهاق إلى الآخرين مثل المرض، لكن أداء عملك يُصبح أصعب

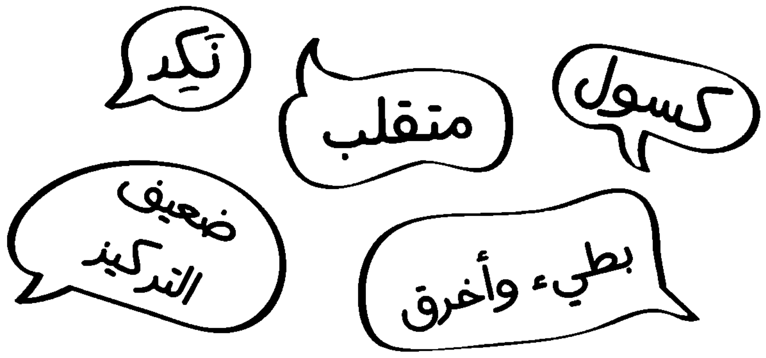
كثيرًا إن لم تنل قسطًا كافيًا من النوم. وحين يعتمد الآخرون عليك (مثلما لو كنت طبيبًا)، تصبح قلة النوم خطرًا حقيقيًا على الأبرياء.

هذا هو ما يفعله والداك إلى حد كبير حين يتدخلان كثيرًا في أنماط نومك: يجعلانك تذهب إلى العمل وأنت مريض. وحقيقة أنه من الممكن إجبارك على الاستيقاظ لا تعني أن هذا صائب.

كما أن بإمكانك تدريب شمبانزي على قيادة رافعة، لكن... لا تفعل!



لكن إن كان نقص النوم يسبب مثل هذه المشكلات، وتعرضت الساعات البيولوجية لدى المراهقين لعقود طويلة من الإزعاج على يد الآباء بحسن نية، كان شخص ما ليلحظ هذا؟ وجهة نظر جيدة، لكن تذكّر الصور النمطية (والمُهينة) للمراهقين التي يحب الكبار نشرها:

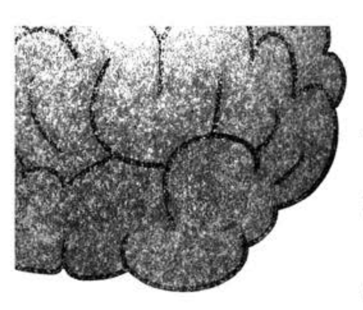


لكن هل تعلم مَن يليق به هذا الوصف؟

المحرومون من النوم!

هل يمكن أن تكون جميع الصفات التي يُسخر منها بسهولة في المراهقين مجرد نتيجة لحقيقة أن والديهم يمنعانهم من الحصول على قسط كافٍ من النوم؟

بالتأكيد ثمة أسباب أكثر لهذا، لكن هذا التفسير منطقي لدرجة تبعث على القلق.

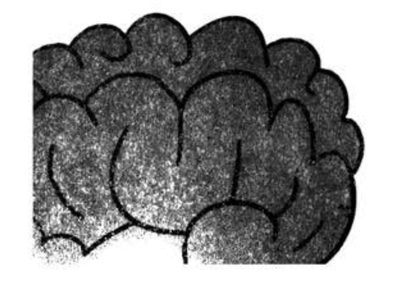


ولا يقتصر الأمر على ذلك، أليس كذلك؟ فالحرمان من النوم يعني -من بين ما يعني- امتلاك طاقة أقل وقدرة أقل على الاحتفاظ بالمعلومات والتركيز.

بديهيًا، هذا هو أسوأ وقت ممكن لجعلك تدرس لعدد كبير من الامتحانات، التي يقال لك إنها ستحدد شكل ما تبقى من حياتك.

لكن احزر! هذا ما سيحدث فعلًا! يوضع أمثالك من المراهقين في مواقف تكون فيها القدرة على التذكر والتركيز في المدرسة أهم شيء على الإطلاق، في نفس الوقت الذي تتضرر فيه هذه القدرات على يد آباء يملكون حسن نية ولا يملكون أي فكرة عن عواقب منعهم من الحصول على النوم الذي يحتاجونه. هذا ليس خطأهم وحدهم، فالعالم الحديث جعل الذهاب إلى المدرسة في وقت معين قاعدةً لا تتخلف، ولا يمكن لوالديك تغيير هذا، وعليهما إزالتك من السرير لئلا تتأخر.

تمامًا مثل خلاف «معاملة المنزل كأنه لوكاندة» السابق، يرجع الكثير من هذا الخلاف إلى عدم التواؤم بين تفكير والديك وتفكيرك أنت، الناتج عن اختلاف طرق عمل أدمغة كل طرف.



لا أنت ولا والديك تعتقدون أن النوم غير مهم. كلكم يوافق على أنه مهم جدًا، **لكنكم لا تتفقون على الوقت المناسب لفعله، وعلى المدة المناسبة له.**

يصر أغلب الآباء على التفكير في النوم كتناول الطعام. بالتأكيد تحتاج إلى تناول الطعام، لكنك قد تأكل أكثر من الازم، أو قد تأكل طعامًا ضارًا أو على الأقل غير رشيد عبر إتخام نفسك بالطعام المليء بالسكر والدهون، وهو ما يشير إلى الجشع والنهم وضعف ضبط النفس. ومسؤوليتهم هي منعك من هذه السلوكيات.

يفكر الآباء في الطعام بنفس الصورة: إنه ضروري، لكن الإفراط فيه غير صحي ونوع من التساهل، ومنعك من الإضرار بصحتك واكتساب عادات سيئة مسؤوليتهم.

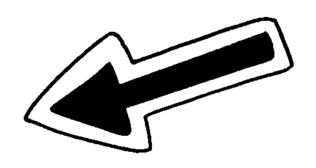
لكن كما رأينا، النوم لا يشبه الأكل من كل الأوجه، فلا يمكن اتخاذ قرار بفعله أكثر، ولا يمكنك اختيار متى تكون متعبًا أو لا. وإنما يشبه النوم أكثر التنفس؛ وظيفة حيوية، لكنها تحدد ما يحدث داخلك. والنوم لفترة أطول حين تحتاج لمزيد من النوم هو عكس الضار.

إن كان والداك ينتقدانك للنوم أكثر من اللازم، فهذا يُشبه انتقاد شخص انتهى لتوه من ماراثون لأنه يتنفّس أكثر من اللازم.

سيُرفض هذا باعتباره تفكيرًا سخيفًا.

ومع هذا يفعل والداك ذلك طول الوقت.

لا أحد يعرف والديك أكثر منك أنت. أنت الذي اعتدت على التفكير الذي نشأت في ظله. ومشكلتهما مع نومك عادة ما تستند إلى رغبة حقيقية في مساعدتك، لكنها رغبة مبنية على سوء فهم و/أو معلومات ناقصة.



خطوات إصلاح العطل

المشكلة: **أنك تنام أكثر وفي أوقات غير معتادة.** يحاول والداك منعك عن فعل هذا أو انتقادك حين تفعل، لكن هذا لا يغير أي شيء، ويصبح كل الأطراف غير سعداء.

العواقب: **علاوة على الشجارات، تُمنع من النوم الذي يمثّل احتياجًا حقيقيًا لديك.** يقلل ذلك قدراتك العقلية ويسبب مشكلات في الذاكرة والتركيز والانتباه والمزاج والمشاعر والتناسق ومستويات الطاقة وغيرها الكثير. وهذا يعني أن والديك سيجدان أسبابًا إضافية لانتقادك.

الحلول: **هناك خطوات يمكنك أخذها لتعديل أنماط نومك،** وهذا كفيل بصرف انتباه والديك عنك.

1 ممارسة التمرينات بانتظام قد تساعد. كلما أصبحت متعبًا أكثر، أصبحت أميل أو أقدر على النوم، ولهذا فمن المنطقي أن تُنهك نفسك كلما أمكن.

2 يمكن أن تسوء عادة النوم في وقت متأخر كثيرًا عند استخدام أجهزة مثل: الهواتف والأجهزة اللوحية. أظهرت الأبحاث أن الضوء الأزرق الصادر من الشاشات يتعارض مع إطلاق الميلاتونين، وهو الهرمون الرئيسي لإطلاق النوم. ولهذا السبب، تملك الكثير من الأجهزة الحديثة في أيامنا هذه مرشّحات للضوء الأزرق اختيارية. إن كان لديك، استخدمه.

فمثل هذه الأجهزة مثيرة، والإثارة هي ما يُلغي آلية الشعور بالتعب والخلود للنوم، ويبقيك منتبهًا. لذا من الحكيم الابتعاد عن الشاشات لساعة مثلًا قبل الموعد الذي تريد النوم فيه لتتاح لعقلك فرصة الهدوء.

ضع أجهزتك بعيدًا عن متناول يديك إن أمكن. ستصيبك رغبة شديدة في تفقدها إن استيقظت خلال

الليل (ما يعني أنك تكافح لتنام مرة أخرى) لأن عامل القلق لا يمكن أبدًا التقليل من شأنه.

3 **اقترح على والديك أن تنام مبكرًا وتستيقظ مبكرًا في أيام المدرسة،** على أن يتركاك وشأنك خلال الإجازة الأسبوعية حتى تدرك ما فاتك. فلديك في النهاية سببٌ وجيهٌ للنوم حتى وقت متأخر. لكن تذكر أنهما يعتقدان قطعًا أنهما يعملان على مصلحتك. وكما أنك لا تحب انتقاداتهما إياك لشيء لم تقصد فعله، فكذلك الأمر منك بالنسبة إليهما. ورد الفعل السيئ على النقد يزداد سوءًا بمساعدة الإحساس بالذنب.

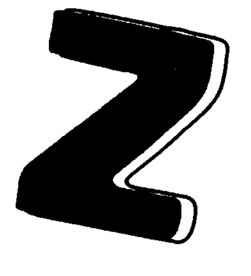
4 **يمكنك أن تسهر دون أن يتعرض لك أحد، إن استخدمت بعض هذا الوقت في فعل شيء مفيد.** قم ببعض الواجبات المنزلية أو الأعمال المنزلية. لن تستمتع بذلك طبعًا، لكن هذه المهام تكون أسهل كثيرًا إن فعلتها بشروطك، دون شخص يقف على رأسك.

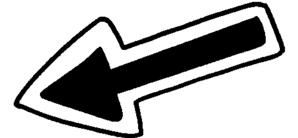


والآن نعرف الكثير من الأسباب التي تجعلك تحتاج للنوم أطول من غيرك، وأحدها هي أنه يجعلك تتكيف مع العمل المدرسي أفضل، إلا أن نقص النوم ليس بالمشكلة الوحيدة في هذه المساحة...



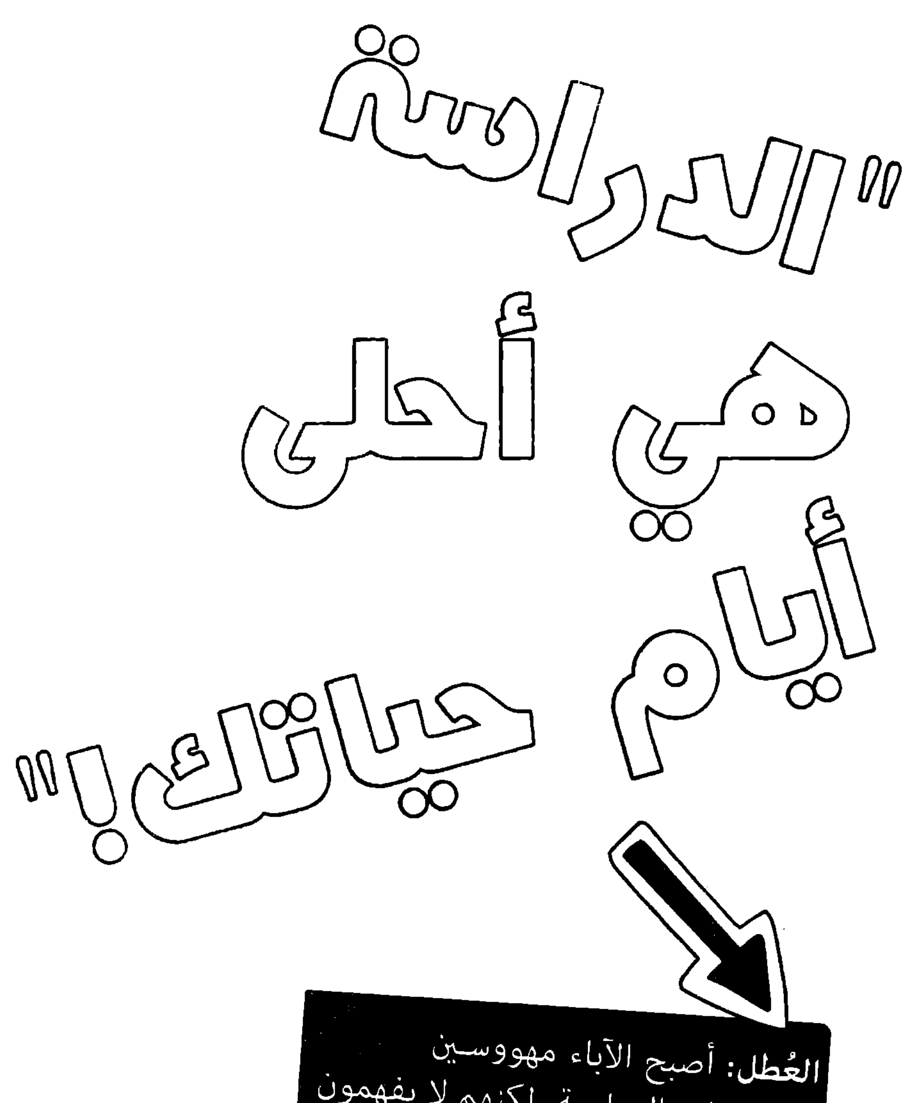








الفصل الثالث



العُطل: أصبح الآباء مهووسين بالاهتمام بالدراسة، لكنهم لا يفهمون أن هذا يوتّر المراهق.

تخيل لو أُجبر الراشدون على الاستيقاظ مبكرًا والذهاب إلى مكان لا يحبون التواجد فيه، دون أجر. تخيلهم محبوسين في غرفة لساعات أحيانًا، لا يتحركون إلا بإذن وتقييد للوجهة والوقت، ويُسألون مع مَن يتحدثون وعما كانوا يتحدثون. تخيلهم مجبورين على دراسة مواد لا يحملون أي اهتمام بها، ويحذّرون من السقوط في الامتحان وأنه سيفسد حياتهم. كل هذا وهم محاطون بالأصدقاء، وفي المرحلة التي يضغط عليهم دماغهم ضغطًا رهيبًا لجذب الإعجاب[1]. وفيما يتغيرون جسدًا وعقلًا بصورة جديدة ومقلقة، ويمتلئون بمشاعر غريبة وشديدة، ولم يعد لكل ما كان يُعجبهم ويمتعهم نفس الأثر في أنفسهم. وفوق كل هذا، يشعرون دائمًا بالإرهاق.

هل ترى أن الراشدين كانوا ليتقبلوا كل هذا دون شكوى؟ لا يمكن.

هل يبدو أيٌّ من هذه الظروف مألوفًا؟

لقد جاء الوقت الكلام عن:

(1) يجعلنا الدماغ البشري، خاصة دماغ المراهقين، في كثير من الأحيان مهووسين بقبول الآخرين وإعجابهم. وسننظر في فصول قادمة في سبب التأثير الكبير لهذا على حياتك وكيف يؤثر عليها.

المدرسة

تخيل الصورة المعتادة: انتهيت أخيرًا من يوم مدرسي آخر، وما يحمله من ضغط وتوتر وصخب. وأخيرًا وصلت إلى المنزل، مرهقًا منهكًا وكل ما تريده في الدينا هو الاسترخاء ساعة، والتوقف عن التفكير أو القلق من أي شيء لفترة.

وهنا يأتي والداك بكم هائل من الأسئلة:

كيف كانت المدرسة اليوم؟
أكان كل شيء على ما يرام؟
هل نجحت في الاختبار؟
هل تحدثت مع (كيفين)؟
هل عليك واجبٌ منزليٌ؟

الفكرة أنك كنت في المدرسة منذ قليل، وآخر ما تريده هو أن تتذكر اليوم بتفاصيله الدقيقة. لكن هذا ما يصر والداك عليه.

وهكذا ترد أنت: «لا بأس به»، وتتمنى أن يكتفيا به، أو ربما تصارحهما: «لا أريد التحدث عنه»، لكنهما سيفترضان أنك تُسكتهما أو ترفضهما أو أنك واقع في مشكلة ما، فيضاعفان أسئلتهما الفضولية التي تُفاقم شعورك بالضغط وتدفعك للعناد، وهكذا يتفجر شجار جديد.

ويبدو الموقف مستحيل الحل: أنت لا تريد أن تُجبر على حكاية ما حدث في المدرسة، وهما يصران على سماعك ترويه بالتفصيل، وكل رد ممكن يجعل الجميع غير سعداء.

لكن لماذا؟ لم لا تريد أن تحكي لهما يومك؟ ما الذي يجعل شيئًا يبدو غير ضار موترًا أصلًا؟

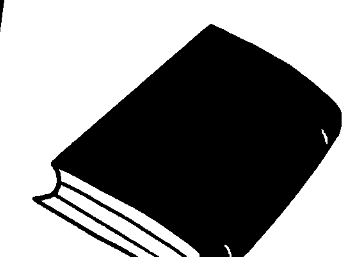
أقل ما في الأمر أن والديك ليسا مسؤولين عما حدث في المدرسة، ولم يكونا هناك من الأساس، فلا يمكن تحميلهما لائمة أي شيء كريه فيها، أليس كذلك؟

هذه حقيقة، لكن الكثير من الآباء يجدون طرقًا عبقرية ومبدعة لجعل تجربة أولادهم المدرسية مصدرًا جديدًا للجدال والضغط. هذا عبء كبير. إنهما هما مَن يؤكدان مرارًا وتكرارًا على أهمية المدرسة (ويغضبان إن كان أداؤك سيئًا)، وقد تظن بالتأكيد أنهما سيتجنبان تصعيبها عليك.

ثم يضايقانك لأنك لا تنام كفاية، ثم يُوقظانك دائمًا في وقت مبكر ويفقدان صوابهما لأجل منشفة مبتلة. لقد توصلنا إلى أن الكثير من الآباء لا يحتكمون إلى المنطق، ومع ذلك تُتهم أنت بأنك عاطفي وغير عقلاني؟

في الحقيقة، يضمن الضغط المستمر عليك لتحسين أدائك المدرسي جعل التجربة أسوأ، وكثيرًا ما يصبح الأبوان مهووسين جدًا بأدائك ودرجاتك، ويدفعانك لأن تدرس بقوة أكبر أو تنجز واجبك المدرسي في وقت أبكر، أو أن تشترك في أنشطة إضافية.





يبدو التعليم وكأنه جهد مشترك، وشيء ينعكس عليكم جميعًا. أيمكن أن يكون هذا هو اعتقادهما؟

لكن العمل الفعلي يقع على كاهلك، ولذا قد يعني هوس والديك أن ينتهي بك الحال محملًا بأعمال أكثر إلى جانب المدرسة، وهو ما يزيد قلقك وتوترك.

للحق، لا يشن الكثير من الآباء حملة على أبنائهم المراهقين ليكونوا أفضل في المدرسة، لكنهم أيضًا يرفعون مستوى التوتر لدى أبنائهم وبناتهم بإمطارهم بالأسئلة المماثلة.

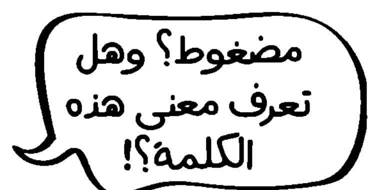
بهذه الطريقة وغيرها، يكون الآباء غير مفيدين من حيث تجربة المدرسة. **فلماذا يفعل والداك ما يفعلان؟ وكيف تتعامل معهما؟**

لماذا تشعر بالضغط؟

مرة أخرى، جزء كبير من حل هذا في فهم كيف يعمل دماغ والديك (وعقليهما)، وتقبّل أنهما يفكران في كثير من الأحيان بشكل مختلف عنك.

وقد يظهر هذا التفكير غير المتماشي في الطريقة التي يجعل بها والداك الضغط المرتبط بالمدرسة أسوأ عبر الإنكار. أعني: إنكار وجود الضغط، وليس المدرسة[1].

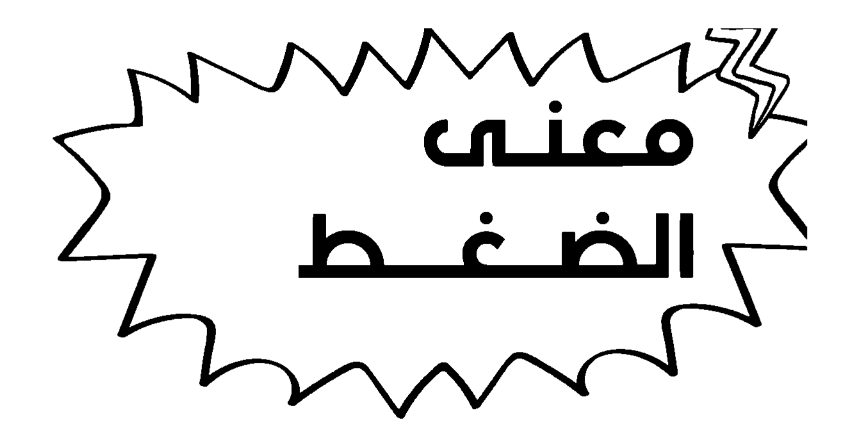
هل مررت بهذه التجربة؟ أن تقول لوالديك إنك مضغوط من المدرسة (أو أي شيء آخر)، وبدلًا من الإنصات إليك، يضحكان ويقولان شيئًا على شاكلة:



المفاجأة أن هذه الإجابة لا تُساعد أي أحد. يا للمفاجأة!

---

(1) لا ينسى الآباء وجود المدرسة أبدًا، حتى لو استأجرت مَن ينومهم مغناطيسيًا.



للتوضيح: «الضغط» شعور غير سار، وحالة ذهنية سلبية تظهر حين تمر بتجربة شيء سيئ (مثل عند التعرض للتنمر، أو المرض، أو الإصابة، أو حضور فصل دراسي تكرهه) أو شيء يجعل حياتك أصعب بلا ضرورة (مثل مهام المنزل، أو تفويت الحافلة أو القطار، أو الواجبات المنزلية الزائدة).

ولا تقتصر آثار الضغط على الدماغ، إذ يفرز الدماغ المضغوط موادًّا كيماوية وهرمونات في جسدك تتسبب في زيادة شد العضلات، وترفع ضغط الدم، وتغير معدلات نبض القلب والتنفس، وغيرها. وفوق ذلك يُصبح دماغك أكثر تركيزًا وحساسية للمشكلة التي تسبب هذا.

وعلى هذا، يُزيد الضغط حقًّا مشاعرك السيئة، ذهنيًّا وبدنيًّا.



من الطبيعي أن يحدث هذا في الحقيقة، على الأقل نظريًا. فالشعور الذي نعرفه باسم الضغط هو نتيجة لاستجابة دماغك الغريزية للخوف والخطر. وعندما تتعرض لشيء يعتبره دماغك تهديدًا، أو يعتبره غير سارٍّ، يبدأ عملية وضعك في حالة جاهزية للتعامل معها أيًا تكن.

كل هذا غير سار، لكن هذا هو الهدف. فكر في الأمر: يعتقد دماغك أنك على وشك مواجهة شيء سيئ أو حتى خطير. بالتأكيد لا يريدك مسترخيًا أو سعيدًا أو مرتاحًا، بل يريدك على أهبة الاستعداد، وفي موقف تكون فيه قاطعًا في إيقاف المكروه الذي سيقع أيًا كان.

بالطبع بالنظر إلى طبيعة الحياة، ثمة أشياء مكروهة لا تُستشار فيها أو لا تملك التحكم فيها. لكن هذه الأجزاء العميقة في الدماغ لا تعرف ذلك، ولذا تُبقيك قلقًا[1].

---

(1) هاك. لقد قرأت ما قرأت، وعلمت أن والديك مخططئان تلقائيًا للأبد إن قالوا «وهل تعرف معنى هذه الكلمة»، لأنك تعرفها بوضوح.

على أي حال، لا تحتاج إلى معرفة معنى الكلمة لتشعر بها، كما أنك لا تحتاج إلى فهم شيء لاستخدامه.

أغلب الكبار لا يعرفون كيف يعمل محرك السيارة، وعلى الرغم من ذلك يحصلون على رخصة قيادة.

انظر إلى هذا من ناحية منطقية: أنت تقول إنك تشعر بالضغط، ويرد والداك: «لا، لست تشعر بذلك»، صحيح؟ هذه ليست الطريقة التي يعمل بها أي شيء! فلا يقرر أي شيء آخر ما يحدث داخل دماغك. ولو قال شخص إنه يواجه مشكلة، لا يمكنك أن تقول إنه لا يواجه شيئًا وتضع حدًا لذلك.

لنعكس الأدوار: تخيل استخدام هذا التكتيك على شكاوى والديك:



هل سينجح هذا؟ هل سيقول والداك إنهما آسفان ويصرفان النظر عن الأمر برمته؟ أم سيستشيطان 50 غضبًا فوق غضبهما الأول؟[1]

(1) ما سيحدث هو الخيار الثاني.

الفكرة هي أن أبويك سيعانيان لكي يكبحا نفسيهما عن زيادة ضغط المدرسة إن لم يعترفا بوجوده.

لكن لماذا؟ لم لا يمكنهما أو لا يريدان تقبل فكرة أنك تشعر بالضغط؟ فعدم تقبلهما مثير للأعصاب -بصراحة-، والإجابة على هذا تأتي في ثنايا شيء آخر يقوله الآباء (والكثير من الكبار) عندما تذكر أنك تعاني في المدرسة. ولو طلبت رأيي لقلت إنه أحد أكثر العبارات إزعاجًا عرفها جنس الآباء:

«عليك أن تمتن لهذه الأيام، فهي أحلى أيام حياتك».

ما مدى روعة المساعدة التي تتلقاها حين يُبلغك أحدهم أنك حري بك الاستمتاع بشيء يتسبب في هذا القدر من الألم، لأنه فيما يبدو أن ما تبقى من حياتك سيكون أسوأ!



أحلى أيام العمر

لماذا يقول أبواك وغيرهما من الكبار هذا الكلام؟ هل كانت حياتهم المدرسية حفلة لا تتوقف؟ هل كانت مليئة بالألعاب المائية أو كانت حديقة حيوان كبيرة؟[1]

بالطبع لا، لا يفوت الآباء فرصة إخبارك بمدى سوء المدرسة في أيامهما. فلم تتوافر لهما آلات حاسبة ولا إنترنت، وتوجب عليهما حفظ نصوص كاملة وجدول الضرب، والسير لخمسة أميال ذهابًا ثم إيابًا كل يوم.

ولو كان والداك في سن كافية، فقد يحدثانك عن المعلم «اللائق» الذي أمكنه (وسُمح له) ضربك بلا رحمة بعصا أو شبشب إن ضبطك تسيء السلوك.

يبدو أن ثمة آباء يصرون على أن الدراسة هي أحلى أيام العمر فيما يروون في نفس الوقت كم كانت تجربتهم المدرسية مروعة.

(1) لكن ليس الأمران معًا، فسيصبح هذا غير صحي في ثوانٍ.

إن كانت هذه حقيقة، فكيف يصح أن حياتهما الآن مروعة؟ وإن كانت بهذا السوء، فلمَ عليك الإنصات إلى نصيحتهما في أي شيء؟ المفروض أنها اتجهت اتجاهًا سيئًا في نقطة ما.

الفكرة هي أن هذه ليست حقيقة. لكن بالنسبة إلى الكثير من الكبار، هذه هي الحقيقة؛ لأنهم كانوا وفقًا لذاكرتهم أقل قلقًا في أيام المدرسة منهم *الآن*.

وهذا يحدث لأن دماغك عادة لا يتعامل مع قيم مطلقة أو ثابتة. فمع تقدمنا في السن وزيادة نمونا وعلمنا، يتغير تفكيرنا وفهمنا وشعورنا بالأشياء، ومعها تتغير وجهة نظرنا.

ولكونك مراهقًا، تعرف هذا أفضل من أي أحد. هذا يحدث لك كثيرًا، خاصةً في الآونة الأخيرة.

فعندما كنت صغيرًا، ربما كان اللعب على لعبة فنجان الشاي في الملاهي أكثر الأشياء إثارة، لكن الآن فلن تُرى في ذروة الحماس عليها، وإنما تقف في طابور قطار الموت. لم تتغير لعبة فنجان الشاي، وما زالت نفس اللعبة.

لقد كان والداك ذات مرة السلطة الوحيدة بلا منازع، ومركز وجودك.

أما الآن فهما ذانك المزعجان اللذان تُجبر على العيش معهما ويريدان السيطرة على حياتك.

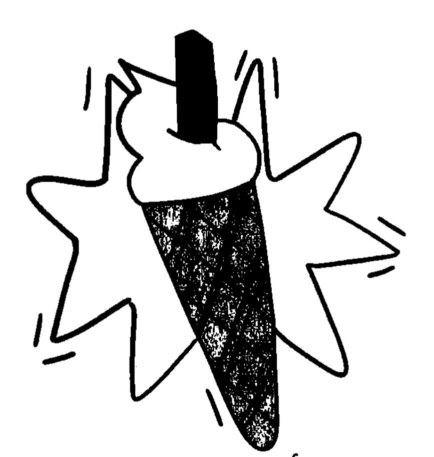
كذلك ظل أبواك بشكل كبير نفس الأشخاص.

فكما رأينا، نحن من نتغير مع تقدمنا في العمر، ومشاعرنا تجاه الأشياء تتغير معنا.

والداك أكبر منك بكثير، وهذا يعني أنهما مرا بتجارب أكثر منك، والخبرة عامل ضخم في تشكيل تفكيرك واستجابتك، خاصة لأشياء مثل الضغط[1].

تخيل الضغط مثل مثلجات.

(1) تجعل الخبرة الكبار أحيانًا يعتقدون أنهم أكثر ذكاءً، لكن كما سنرى في فصل قادم، إنهم مخطئون في هذا الاعتقاد في كثير من الأحيان.



مثلجات الضغط

سأفترض أنك تحب المثلجات... يبدو أن الكثير من الناس يحبونها. تخيل أنك تُمسك بمثلجات الفانيليا وحدها، لا لأنك استبعدت الأطعِمة الأخرى، وإنما لأنك صدقًا لا تعلم أن ثمة أطعِمة أخرى من الأساس. فلم يذكرها أحدٌ قط، ولم تشترِ المثلجات من مكان يبيعها بطعم غير طعم الفانيليا.

ما زلت تحب المثلجات حقًا (ليس هنالك ما يعيب الفانيليا)، لكن فهمك وتجربتك معها محدودةٌ جدًا.

وذات يوم، كنت تتجول في محل الآيس كريم، ووجدت خلف زجاج العرض نكهات الشكولاتة، والفراولة، والفستق، والكعك، والكراميل المملح.

لا شك أنك ستنغمس في الآيس كريم حتى رأسك، لكن بعد أن تنتهي من تجربة الألوان المختلفة، لن تعود الفانيليا ممتعة كما كانت ذات مرة.

لكن مجددًا، لم تتغير الفانيليا، بل أنت من تغيرت. لقد جربت المزيد، وزاد تقديرك بالتحسين الضخم الواقع للمثلجات.

بالنسبة لوالديك، يُشبه الضغط المثلجات، ومحل الآيس كريم هو البلوغ، إلا أنه ليس بالتجربة السارة، بل مروعة كما لو أن المثلجات تسبب الصداع الدائم.

والداك مضغوطان

على الأرجح وجد والداك المدرسة صعبةً في أيامهما كما تجدها أنت الآن، لكنهما جرّبا أشياء أكثر ضغطًا منذ ذلك الوقت، ولذا يشعران أنهما يعرفان ما هو الضغط «الحقيقي» أكثر منك.

لديهما بعض الحق غالبًا. فالمدرسة صعبة بالتأكيد، وتتطلب منك الكثير، لكنها تؤثر عادة *عليك وحدك*. نعم الاختبارات سيئة جدًا، لكن تخيل كم تزداد سوءًا لو عنى الرسوب فيها رفدك أنت وثلاثة من أفضل أصدقائك! هذا ضغط كافٍ ليجعلك مريضًا.

هذه هي الحياة حين تكون والدًا أو والدة. إن عملهما -الذي يكون في كثير من الأحيان في وظائف لا يستمتعان بها حقًا- لجني الأموال ودفع الفواتير، لأنهما إن لم يدفعاها، ستفقد منزلك بأكمله. تعني الأبوة الإنفاق والعناية على عائلة كاملة، لا نفسك فحسب.

ثمة الكثير من الجوانب الرائعة لكونك والدًا، لكن ثمة أيضًا مخاطرة ضخمة. الإيجابيات كبيرة، وكذلك السلبيات. ثمة عواقب محتملة أكبر لما يفعله الأب أو الأم، خاصة عند الفشل. ولديهما مسؤوليات أكثر بكثير يجب تلبيتها لمنع هذه العواقب.

لا شك في أن هذا ضغط كبير.

المفارقة أن الشيء المتاح للراشدين هو الذي يجلب إليهم أكثر المسؤوليات، ويجلب معها الضغط والقلق، وهو الإنجاب، أو ما يعرف بأن تُصبح والدًا ووالدة.

وفجأة تصبح المسؤول والراعي لإنسان صغير لا يعرف في الدنيا شيئًا، أنت من أتيت به إلى الدنيا. هذا شأن مهم.

على الرغم من الإزعاج في الاعتراف بذلك، فإنهما على الأرجح يملكان خبرة أكبر مع القلق منك، غالبًا لأنهما والداك.

نتيجة لذلك، قد يميلان أكثر للتغاضي عن شكواك من ضغط المدرسة. إنك بالنسبة إليهما طفل صغير يصرخ بأن مثلجات الفانيليا هي الأفضل على الإطلاق فيما يعرفان 12 مذاقًا آخر للبوظة لا يعرفها.

كما يمكنك أن تتخيل، لن تتمالك نفسك وستدير عينيك وتهزأ، بدلًا من التعاطف.

تخيل كيف ستجيب على طفل في الرابعة بدأ في الشكوى من ضغط الحضانة.

> أنا في حيرة تامة حقًا:
> هل ألعب في حفرة الرمل أم بأقلام التلوين؟
> إنه كابوس

لكن كل هذا تفسير، لا عذر. فحتى إن تقبلت تمامًا أن والديك يتعاملان كل يوم مع أمور ضاغطة، فهذا لا يغير أي شيء بالنسبة إليك. فمعرفة أن شخصًا آخر ربما يشعر بضغط أكبر لا يخفف من شعورك أنت بالضغط أكثر مما يخفف عنك ألم كاحلك المكسور معرفة أن ثمة من فقد رجليه بالكامل.



لنساير منطقهما في الكلام. ألا يمكنك الشكوى من الضغط والقلق لأنهما أكثر خبرة به منك؟ لكن لا شك أن ثمة مَن جرّب ضغطًا أكبر من والديك، ألا يعني هذا أنه لا يحق لهما هما أيضًا الشكوى من الضغط؟

ولا بد أن شخصًا آخر أكثر قلقًا من هذا الشخص، وثالث أكثر منهما قلقًا. وعلى هذا حتى النهاية ستجد أن شخصًا واحدًا على الأرض هو الأكثر قلقًا بين الجميع، وهو الوحيد الذي يملك الشكوى من الضغط، وعلى غيره أن يخسر ويتحمّل.

لكنهم لا يفعلون ذلك، لأن الأمور لا تسير بهذا الشكل. وأي أب أو أم يعتقد خلاف ذلك، فهو جاهل.

مع ذلك، حتى مع أن هذا التفكير يجعل الوضع أسوأ، يمكنك نوعًا ما رؤية سبب تجاهل بعض الآباء لفكرة أن المدرسة تشكل مصدرًا للضغط.

بالطبع لا يفعل جميع الآباء ذلك، وأغلبهم لا يفكر بهذه الطريقة. وحتى إن تجاهلوا هذه الفكرة، فهذا لا يعني أنهم لا يهتمون لأمر حياة أبنائهم المدرسية، بل قد تكون رغبتهم هي معرفة ما يجري فيها فحسب.

من الجيد أنهما مهتمان بما يشغلك، صحيح؟ ألا يؤكد هذا أنهما يهتمان؟

هذا ليس بالضرورة أمرًا جيدًا، لأنهما ربما يكونان مهتمين أكثر من اللازم.

يمكن تفهّم ذلك، لأنهما عاشا سنوات كثيرة من التدخل في كل جانب من حياتك. لقد كنت مسؤوليتهما لوقت طويل جدًا، لكنك الآن تقضي ساعات من كل يوم بعيدًا عن أنظارهما، في مكان مختلف، تسمع كلام غيرهما وتتعلم أشياء جديدة دونهما.


لقد علمنا أن الدماغ
الراشد لا يتعامل جيدًا
مع التغيير، وهذا
التغيير تحديدًا صعب
على الآباء والأمهات.

إنهما يفتقدان المعرفة عنك

الأمر كالتالي: تخيل أن أقرب أصدقائك الذي كنتَ وهو مقربين منذ تعلمتما المشي وفعلتما كل شيء معًا، وكان جارك ورفيقك في اللعب وتقاسمتما العيش والملح والفراش في بعض الليالي.

ثم فجأة انتقل إلى العيش في مكان بعيد لأن أمه حصلت على وظيفة جديدة مثلًا. لم يكن منزله الجديد بعيدًا جدًا بحيث لا تراه إطلاقًا، لكنه انتقل إلى مدرسة جديدة وصاحب أشخاصًا آخرين.

حين تقابله بعد التغييرات الجديدة، هل ستتجاهل أنه يملك حياةً جديدة بعيدة عنك؟ أم ستسأله عما يشغله هذه الأيام، لأنك تريد حقًا أن تعرف ما يفعله هذا الشخص -الذي شغلَ جزءًا ضخمًا من حياتك- حين يكون بعيدًا؟

ستختار الثاني، قطعًا.

بالنسبة إلى والديك، ذهاب الطفل إلى المدرسة هو نفس ذلك الإحساس مضاعفٌ 5 ملايين ضعفًا في الشدة.

ولذلك يُضطران لسؤالك عما تفعله في المدرسة. وكيف يسعهما ألا يفعلا؟ لكن هذا يسبب المشكلات.

ولا يسبب المشكلات مع الأطفال الصغار الذي يرون والديهم مركز حيواتهم في العادة. بل يسارعون في مشاركة ما حدث ليبهروا والديهم.

لكن مع المراهقين، وأدمغتهم سريعة التغيُّر المتلهفة للاستقلال والتجارب الجديدة ورفض السلطة والرد بعاطفة حادة، تشكل حاجة والديك الدائمة إلى الاطلاع على أدائك المدرسي مصدرًا للضغط والخصام. أعلم أن سلوكهما لا يبدو اهتمامًا ويبدو وكأنه رغبة في السيطرة. بالنسبة إليهما؛ يبدو أن ثمة مسافة مذهلة تمتد في علاقتهما بك، بين حياتك وحياتهما، ومن ناحيتك تشعر أنهما من ورائك يراقبان لما تفعل.

تحتاج منهما حقًا أن يتراجعا ويتركاك وشأنك، وكونهما أبوين يجعلهما عاجزين عن إهمال شؤونك، حتى إن كان الاهتمام بها غير منطقي.

دماغاهما لن يسمحا لهما.

قد تكون هذه مشكلة، لأن كثيرًا مما يحدث في المدرسة ليس بالعظيم، فبعضه تنمر وخصام مع أصدقاء وبعضه تلقي درجات سيئة والتعرض للتذنيب ومواقف محرجة وكل هذه الأمور.

وغالبًا ما تشعر أنك تعرف أفضل طريقة للتعامل معها، وأنك معتاد على كل هذا، وهي وقائع حياتك التي تفهم كيف تحدث ومتى، بخلاف والديك اللذين لو علما لزادا الأمور سوءًا على الأرجح.

لنقل إنك عوقبت بالتذنيب لأن أصدقاءك تسببوا ببعض الشغب في الفصل. لم تكن مشاركًا معهم لكن المعلم أو المعلمة يعرفان أنك عضو في هذه المجموعة وافترض أنك لم تكن ملاكًا. يحدث هذا بكثرة مزعجة.

موقف غير منصف يثير الغضب، ومع هذا فليس بالخطب الجلل.

ربما ترتكب بعض الحماقات بين الحين والآخر في الفصل، وظللت بارعًا في التخفي حتى الآن. وربما يكون المعلم شخصًا عاقلًا يمر اليوم بيوم سيئ، أو معلم سيئ يكرهه الجميع لأنه يأخذ بعض الطلبة بذنب بعض دائمًا، لذا يساندك الجميع فتشعر بالانتماء والقبول.

الفكرة هي أنك ترى الصورة الكبيرة، وبإمكانك لذلك التعامل مع الموقف بطرق تجلب أفضل النتائج.

أما والداك فلا يريانها، ولا يمكنهما رؤيتها، وكل ما سيسمعانه هو: «تعرضت للعقاب في المدرسة بغير حق». ربما يستشيطان غضبًا لك، ويتصلان بالمدرسة مطالبين الإدارة بغضب بإقالة هذا المعلم وتوجيه اللوم إلى أصدقائك والمطالبة بإنزال العقاب عليهم وما إلى ذلك.

ما يغيب عنهما أنهما لن يُضطرا إلى مقابلة معلميك وأصدقائك في الصباح التالي. أما أنت فستقابلهم، وبالتالي يصبح تعاملهما مع مشكلاتك العارضة هو آخر ما تريد، وسببًا جديدًا للقلق من المدرسة.

ولو أخبرتهما بمشكلة عارضة كنت أنت المخطئ فيها -مثل درجة سيئة في امتحان أو التعرض للتذنيب عن حق- قد تشتعل

حرب أهلية من الصراخ والعقاب المسلط عليك لأنك «خِبت». بالتأكيد ثمة منطق في هذا: لقد أخطأت، ولا يريدان أن تكرر هذا الخطأ مرة أخرى. لكن في النهاية مَن يحب جلب وجع الرأس لنفسه؟

إذن: بالتأكيد يهتم والداك بشؤون أكثر من اللازم.

من ناحيتك لست تهدف إلى تجاهلهما أيضًا. ففي أغلب الوقت، لا تريد حقًا أن ترفض أو تجرح مشاعر والديك برفض إطلاعهما على حياتك المدرسية، لكن التكلفة كبيرة جدًا بالنظر لما يحدث فيها. وبذلك تعلق بين نارين: كسر خاطرهما، أو جلب المزيد من الضغط على نفسك، وكثيرًا ما يكون الخيار الأول هو الأسهل لأن العواقب لا يكون مبالغًا فيها كثيرًا، وأنت مشغول بدماغك المراهق الجائع للتجارب الجديدة بدلًا من إعادة التعامل مع أمور تعاملت معها مرة في النهار السابق.

ما الذي يحدث أيضًا؟

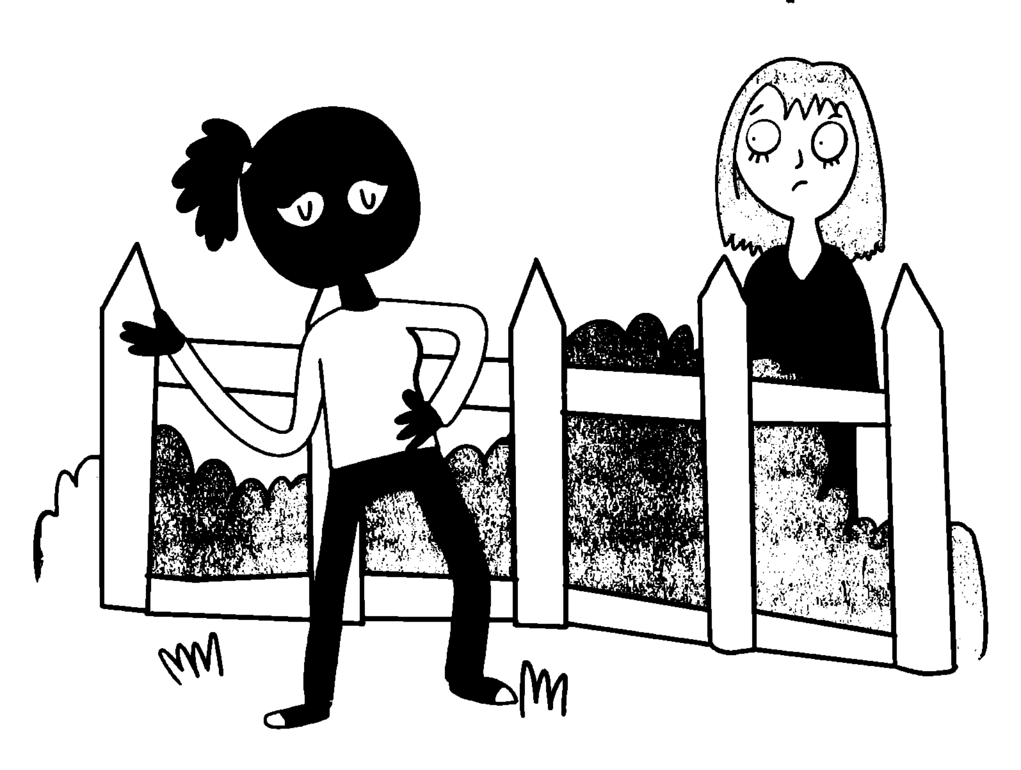
قبل أن تشعر بالذنب لأنك لا تتواصل مع والديك المشغولين بك، هناك احتمال بأنهما ليسا بتلك الفدائية.

في الصفحات السابقة مزحت بقولي إن التعليم جهدٌ مشتركٌ بينك وبين والديك، لكن هذه هي وجهة نظر الكثير من الوالدين بالفعل، حتى وإن لم يدركوها.

يريد أغلب الوالدين أن يُشار إليهم على أنهم «آباء صالحون». ومن الصور المهمة التي يحدد المجتمع بها هذا هي أداء أبنائهم في المدرسة. فهما مَن ربياك، وبالنسبة للكثيرين؛ يتشكّل سلوكك وقدراتك وذكاؤك بحسب الطريقة التي تربيت بها. لذا يُعد أي رسوب ترسبه في المدرسة من المؤشرات على أن والديك كانا... أقل من مثاليين.

لذا حين يسوء مستواك في المدرسة ينعكس ذلك على صورة والديك. هذا ظلم لك ولهما، لكنه الواقع.

لا يريد أي أب أو أم أن تسمع من جارتها عن «تامي» الجميلة التي لا تنقص درجة وتقضي وقت فراغها تغزل معادلات معقدة من النسيج لتصنع جوارب للكلاب التي فقدت أحد أطرافها، في حين أن ابنها أو ابنتها رُفدت رفدًا مؤقتًا من المدرسة لبيع السجائر إلى أطفال في الثامنة خلف موقف الدراجات.



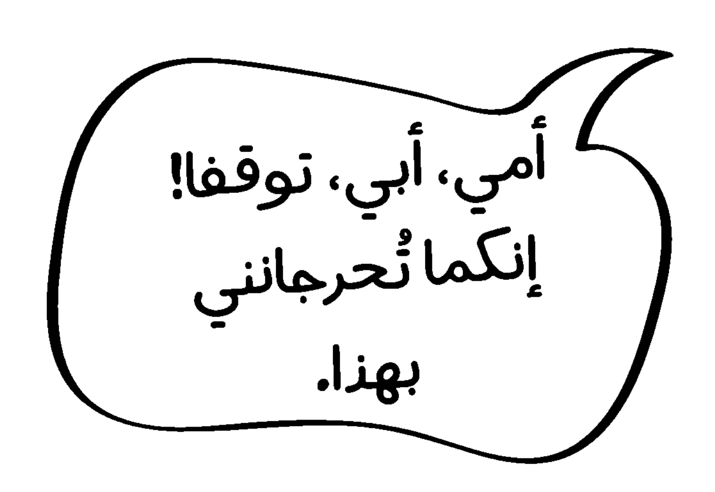
قد يشعر والداك بالخزي ويستجيبان بشكل سيئ على أي شيء يشير إلى أنك لا تفعل كل ما بوسعك في المدرسة.

وقبل أن تلومهما تذكر كم مرة غضبت منهما لإحراجك أمام أصدقائك؟ تخيل أن أقرب أصدقائك المنتقل إلى منزل بعيد يحكي عنك أشياء تجعل صورتك سيئة أمام الآخرين، ألن تغضب منه؟

فلم لا ينطبق عليك ما ينطبق عليهما؟

هذا هو عيب العلاقات الأسرية القريبة: كل فرد يؤثر على الآخر سواءً بقصد أو بغير قصد.

على أي حال، كل هذا يتراكم مع الأسئلة الدائمة عن المدرسة، لكن المعتاد لكل مراهق هو الإصرار على مقاومة التحدث عن المدرسة. من هنا تنتج الخلافات، والمزيد من الضغط والشجار.



للإنصاف، يرفض والداك تمامًا فكرة أنك تتعرض للضغط في المدرسة بشكل كامل، فما الذي سيشجعك على مشاركة مشكلاتك معهما؟ ومع هذا فحتى اهتمامهما الحقيقي الصادق بما تمر به في المدرسة يؤدي أحيانًا إلى مشكلات.

هناك عدد من الأشياء التي تشغل بالك هنا، وليس منها ما يعرف به والداك. كل واحد منكم في وادٍ من جديد.

أولًا، تذكر أن ما تشعر به من عواطف أكثر حدة بكثير منهما. يشبه الفرق بينكم الفرق بين شخص يستمع إلى راديو سيارته وشخص يقف إلى جانب سماعة حفلة موسيقية.

والمشاعر جزء كبير من الذاكرة. فعقلنا يتذكر أكثر كلما كانت المشاعر أقوى.

المشكلة في هذا أنك كلما استرجعت ذكرى عاطفية، عاد الشعور بعاطفتها. وكما «ترى» في دماغك الأحداث التي وقعت قبل مدة، تشعر بنفس العواطف التي رافقت ما تراه.

هل شعرت بالحزن وأنت تتأمل مأساتك الأسرية، أو بالغضب الشديد وأنت تتذكـر شـيئًا ظالمًا جدًا؟ إذن أنت تعلم ما أتحدث عنه.

قد تكون تجربة المدرسة تجربةً حادة وعاطفية. فلست تملك ألا تكون هنا، وتخضع دائمًا لضغط تقديم أفضل أداء، ويحيط بك مراهقون متقلبون مثلك، فما العجب في أنها ضاغطة؟ وعلاوة على التعليم الذي أُجبرت عليه، تقضي يومك في التعامل مع ردود فعل

عاطفية حادة تجول في صدرك وتحاول السيطرة عليها حتى لا تنفعل أو تُحرج نفسك.

لا ترى أمك ولا يرى أبوك كل هذا يحدث. لذا فسؤال «كيف كانت المدرسة؟» يبدو من وجهة نظرهما بسيطًا بريئًا مثله مثل سؤال «هل تناولت الغداء؟» أو «ماذا تشاهد على التلفاز؟».

أما في نظرك فهو مثل عبور جسر ضيق مترنح بحمل ثقيل ذهابًا وإيابًا طوال النهار، ووالداك مثل شخص يصر على أن تُعيد هذا العبور فور أن انتهيت ليرى كيف عبرت.



لا شك في أنك لا تريد تكرار هذا. لكنهما يواجهان صعوبة كبيرة في فهم السبب.

لقد رأينا أيضًا كيف يسعى الدماغ المراهق إلى الاستقلالية ورفض السلطة، وهو ما يفسر الصورة النمطية «للمراهق المتمرد» التي ترى الكثير منها في المدرسة في الطلبة الذين يقاطعون الدروس عمدًا ليستعرضوا قدرتهم تلك.

ربما تكون أنت نفسك من بين هؤلاء الطلبة. في هذه الحالة، لقد كنت من النوع الذي يُخيفني حين كنت في عمرك، لكنني تجاوزت هذا الآن. صدقًا.

على أي حال، لا يستجيب الدماغ المراهق التقليدي بشكل جيد للأوامر.

وبالطبع، المدرسة هي مجرد سبع ساعات متواصلة من الأوامر.

ومع طبيعة دماغك التي تبحث دائمًا عن التجارب الجديدة، والأشياء التي تجلب مكافأة فورية مثل: تقدير الأصدقاء وتشجيعهم، يصعب عليك جدًا التركيز على مواد تعليمية جافة ومعقدة.

لحسن الحظ، على الرغم من الصور النمطية المعتادة، بإمكان أغلب المراهقين إخضاع دوافعهم نحو التمرد وتحدي السلطة تحت السيطرة بدرجة ما، بل وغالبًا ما يقررون ذلك طواعية. المشكلة أن هذا صعب. لذا ينبغي ألا تشعر أبدًا بالسوء حين تشكل المدرسة والتعليم بشكل عام معاناة. فلو عدلنا في الحكم، سنعترف أنك تؤدي أداءً جيدًا بالنسبة لشخص يمتلك دماغًا لا يمكن أن يكون أقل جاهزية لكل هذا.

علاوة على ذلك، هل بوسعك الاسترخاء واتخاذ قراراتك بنفسك حين تعود إلى المنزل؟

ما لم يستمر والداك (رمز السلطة الرئيسي في حياتك) في التحقيق معك للإدلاء بمعلومات، والمطالبة بمعرفة ما فعلته في المدرسة.

لقد خضعت للتقييم والأمر والنهي طوال اليوم في المدرسة، ومن ثم يستجيب دماغك المراهق استجابة سيئة حين يواجه نفس الشيء في المنزل. ولهذا ترفض بعناد إخبار والديك بأي شيء عن يومك المدرسي.

هل كنت ذات مرة تُنجز عملًا صعبًا حقًا، كبناء نموذج ما، وجاء أحدهم متسائلًا: «ماذا تفعل؟» ولم يتركك وشأنك حتى أخبرته؟

يبدو فضوله حميدًا غير مؤذٍ، لكن هذا الشخص يطلب منك التضحية بوقتك لإرضاء رغبته في معرفة شيء لا يخصه، وبالطبع ستعترض على ذلك.

قد يبدو سؤال والديك الدائم عن المدرسة كهذا الموقف.

وحتى إن أرادا حقًا تقديم يد العون لك في شؤون المدرسة، قد تظل هذه الأسئلة سببًا في الغضب والاستفزاز. هكذا نشأ البشر وأدمغتهم: حتى إن لم تستمتع بذلك، إن بذلت وقتًا وجهدًا في التعامل مع شيء يتطلب الكثير من العمل، ستكتسب شعورًا غريبًا بالملكية تجاهه.

قد يحدث هذا مع المدرسة: قد لا تعجبك، لكن التعامل معها هو مهمتك وحدك. يُصبح هذا مهمًا بالنسبة إليك، وحينها ربما تبدو عروض أبويك للمساعدة والدعم وكأنها محاولة لسلب الاستقلال الضيق الذي تشعر بامتلاكه.

أيضًا، إن كنت مضغوطًا بالفعل من شيء بذلت فيه الكثير من الجهد والوقت (كالمدرسة)، قد تُصيبك عروض المساعدة بحنق شديد، إذ تبدو وكأن والديك يقولان إنك غير كفء، أو إنك ترتكب خطأ ما، أو إنهما لا يثقان بك، وعواقب ذلك ليست بالحميدة.

لتوضح الأمر لهما، جرب مساعدتهما في قيادة السيارة في أقرب فرصة. وجه إصبعك نحو مساحة جيدة لصف السيارة، وأخبرهما بالالتزام بسرعة معينة، وحذرهما من السيارات القادمة، وانظر كم سيستغرقان قبل أن يفقدا صبرهما وأعصابهما... مثلما تفعل أنت حين يسألانك عن المدرسة مرارًا وتكرارًا.

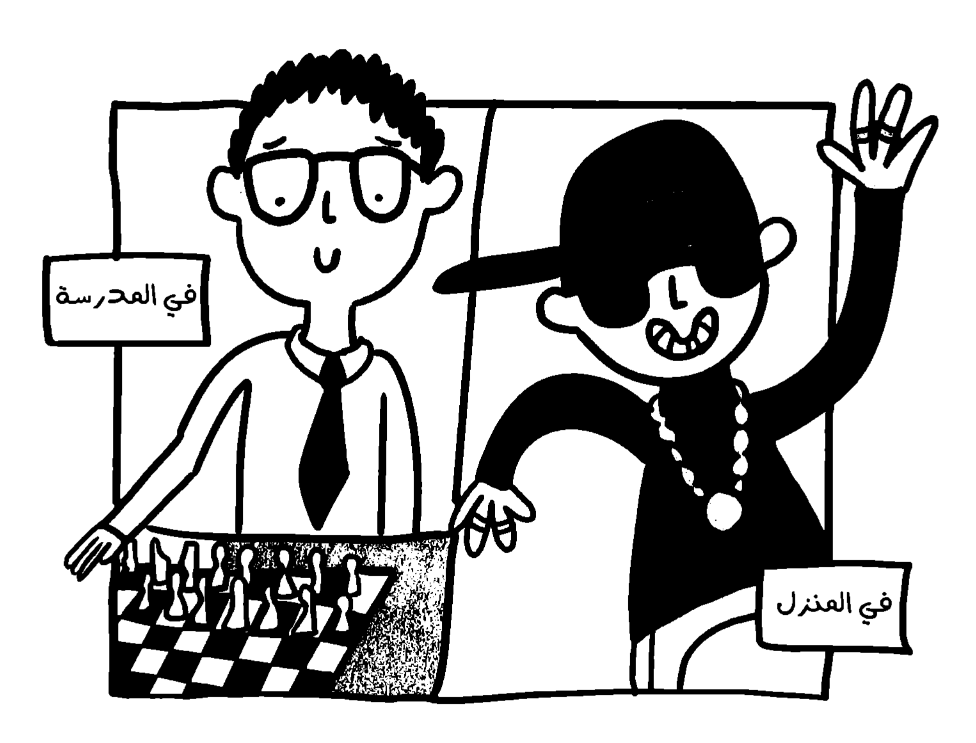
مما يجب أن تأخذه في الحسبان أيضًا، وهو عامل غريب، أنك شخص مختلف في المنزل وفي تواجد والديك عنك في المدرسة، وتريد أن تُبقي هذين الشخصين منفصلين.

ويحدث هذا لأن دماغك يفعل الكثير من الأشياء المثيرة بالمعلومات التي سجّلها. فمثلًا، يتعرف بسرعة على الظروف المحيطة ويعرف تلقائيًا الاستجابة الصحيحة.

تعرف طريقة التصرف المناسبة للتواجد في مطعم، أليس كذلك؟ وتعرف كذلك كيف تتصرف في حمام السباحة، وتعرف التفريق بين البيئات المختلفة، ولذا لا تذهب إلى المطعم مرتديًا ملابسك الداخلية فحسب وتحاول السباحة في حوض السمك.

إذن من حسن الحظ أن دماغك يفرّق بين المعلومات وبين أشباهها من المعلومات المختلفة والمتعارضة، لدرجة أن البعض يزعم أننا نملك ذوات أو هويات مختلفة وأننا عدة أشخاص لا شخص واحد، يختلفون بحسب الموقف الاجتماعي. وتقوى هذه النظرية بشكل خاص في المواقف المألوفة المختلفة، مثل: المدرسة والمنزل.

لا أعني أنك تُصبح شخصًا مختلفًا تمامًا في المواقف المختلفة، فلست لاعب شطرنج إسبانيًّا في المدرسة ومُغني راب أستراليًّا غاضبًا في البيت، وإنما يبقى لُب شخصيتك كما هو، أما سلوكك وردود أفعالك فتتغير بتغير الأشياء المحيطة.



يُشبه ذلك تغيير ورق الحائط والسجاد في غرفة، لن تتغير أبعادها لكنها ستبدو للناظر مختلفة جدًا.

الفكرة أنـك تفكـر وتتصـــرف وتتفاعـــل بطريقة معينة في المدرسة، وبطريقة مختلفة تمامًا في المنزل. والتوقعـات المنتظرة منك مختلفـة، والمحيطون بـــك مختلــفــون وتختلــف أعمارهــم، وبالتالي من الطبيعي أن يختلـف أنت الذي في المنزل عن أنــت الذي في المدرســة.

هذا يحدث مع والديك أيضًا. أم كنت تعتقد أنهما يتصرفان في العمل بنفس الطريقة التي يتصرفان بها في المنزل؟ لو أن أمك طبيبة مثلًا، هل تظن أنها تدور على المرضى لتخبرهم بأن ينهضوا من السرير وتوبّخهم لأنهم لم يطبّقوا ضماداتهم؟ لنأمل أنها لا تفعل ذلك.

إذن أنت شخص مختلف في الظروف المختلفة، وهذه هي طريقة عمل الدماغ. لكن إن طُلب منك الجمع بين هاتين الشخصيتين في موقف معين، فقد يُصبح الأمر صعبًا ومقلقًا.

هل قابلت معلمك يومًا فيما كنت تسير مع والدك أو صديقك؟ يصبح الموقف مربكًا وغريبًا وغير مريح، أليس كذلك؟

هذا لأنك لا ترى معلميك خارج المدرسة، لذا تفترض أنهم يعيشون هناك (وينامون مثلًا واقفين في دولاب الأدوات المدرسية، مثل أي مصاص دماء ممل)، وكذلك لأن «أنت» في تواجد والديك مختلف عن «أنت» مع معلمك أو معلمتك. والتعامل مع كلا الشخصين في نفس الوقت يعني حربًا بين مجموعتين من القواعد الراسخة داخل دماغك.

يُشبه هذا برنامجين تلفزيونيين تحبهما كثيرًا، أحدهما كرتون كوميدي أحمق، والآخر دراما من تنانين وفؤوس ودماء. كلاهما جيدان، لكن إن بدأ الحصان المتكلم الساخر من البرنامج الأول في الظهور في المشاهد الواقعية الدموية في الثاني، ستدب فيك ربكة قوية ستُفسد الاثنين على الأرجح.

هذا هو نوعًا ما الموقف الذي يخلقه والداك حين يحققان معك حول المدرسة بعدما تصل إلى المنزل.

يحاول والداك التحدث إليك في وضع المدرسة، وأنت الآن في وضع المنزل. كأنك انتهيت من مشاهدة برنامج تلفزيوني وانتقلت إلى مشاهدة غيره، وهما يحاولان إعادة عرض الأول مرة أخرى، مما يسبب مشكلات.

إنك تود لو أن والديك لا يعرفان شيئًا عن هذا البرنامج الأول من الأساس، لأنك بصراحة تقول أشياء على والديك في المدرسة لا تجرؤ على قولها في البيت، أليس كذلك؟ لقد سخرت من الأشياء الغبية التي يقولانها، وأدرت عينيك سأمًا من طلباتهما السخيفة، وذكرت خلافكما الأخير وأطلقت سُبة.

ولم لا؟ والداك ليسا في المدرسة، وهذه هي الفكرة. والسخرية منهما والضحك على تصرفاتهما جزء طبيعي من كونك مراهقًا. هذا شيء شائع بين جميع المراهقين، والتنفيس عما يدور في بالك من أفكار وسخط متراكم شيء مرضٍ لا يتاح في المنزل.

لكن هذا يعني أن دماغك يحاول إبعادك عن وضع المدرسة في تواجد والديك بقدر الممكن، فمن يدري ما قد يقولانه؟

ليس ثمة ما يعيب هنا بالمناسبة.

بل إنه سلوك صحي، وضروري أيضًا.

أتظن أن والديك لا يفعلانه؟ حتى أكثر الآباء والأمهات تفانيًا سيتحدثون في العمل أو مع الأصدقاء عن الأشياء الغبية المزعجة التي تقولها وتفعلها. وبعضهم يضيف أشياء أخرى.

هذه مفارقة عجيبة: من الأشياء القليلة التي يولع بفعلها كل من الآباء والمراهقين على قدم سواء، السخرية من الآخر.

كل هذا يعني أنك تنزعج حين يحاول والداك معرفة ما يحدث في المدرسة معك. والمراهقون حساسون بشكل خاص تجاه ضغوطات المدرسة، في ظل أن عقولهم مصابة بالكثير من التقلبات، لذا فالابتعاد عن شؤون المدرسة يهمهم بصورة خاصة، لأنه يتيح لهم وقتًا للتعافي.

وتدخلات الأهل حتى إن كانت عن طيب قصد، تسلبك هذا المهرب، وتقلل قدرتك على التفكير والعمل لدرجة قد تصاب معها بالإنهاك التام.

كما تخلق ارتباطًا سلبيًا بين المدرسة وأهلك، ومن ثمة تتحطّم أي رغبة في تناول ما يتعلق بالمدرسة معهما بطريقة مفيدة بسرعة بفعل تصرفاتهما.

باختصار: قد تؤدي جهودهما للمشاركة في أدائك المدرسي إلى الإضرار به أكثر.

ومع هذا لا يمكنهما منع نفسيهما عن السؤال. هل سيتغيران يومًا؟

خطوات إصلاح العطل

المشكلة: تضخيم الأهل لضغط المدرسة، إما عبر إنكاره أو التقليل منه، أو بمحاولة مناقشته معك أو التدخّل بأنفسهم في العملية.

العواقب: يؤثر هذا القدر الهائل من الضغط على أدائك المدرسي بصورة سلبية.

الحلول: مثل أي شيء آخر، يمكن المساعدة في تقليل الضغط بفهم ما يحدث.

1 لا يبدو أن الطلبة الذين يستمتعون بالمدرسة يواجهون نفس المستوى من الشعور بالضغط (على الأقل ظاهريًا) ولا يُظهرون سلوكًا متمردًا بنفس القدر.

من تفسيرات ذلك أنهم لا يشعرون بالتبعية لغيرهم، لأنهم يريدون الذهاب إلى المدرسة. لذا إن كان من شيء تحبه في المدرسة وتجيد فعله، ركز عليه وحاول أن تُحسن نفسك فيه. من شأن هذا أن يقدم لك شعورًا بالاستقلالية والتحكم أنت بحاجة إليه. بالطبع لن يحل ذلك كل شيء، لكن مثل هذه الأمور تشتهر بتقليل الشعور بالضغط وتُحسّن الحالة العامة.

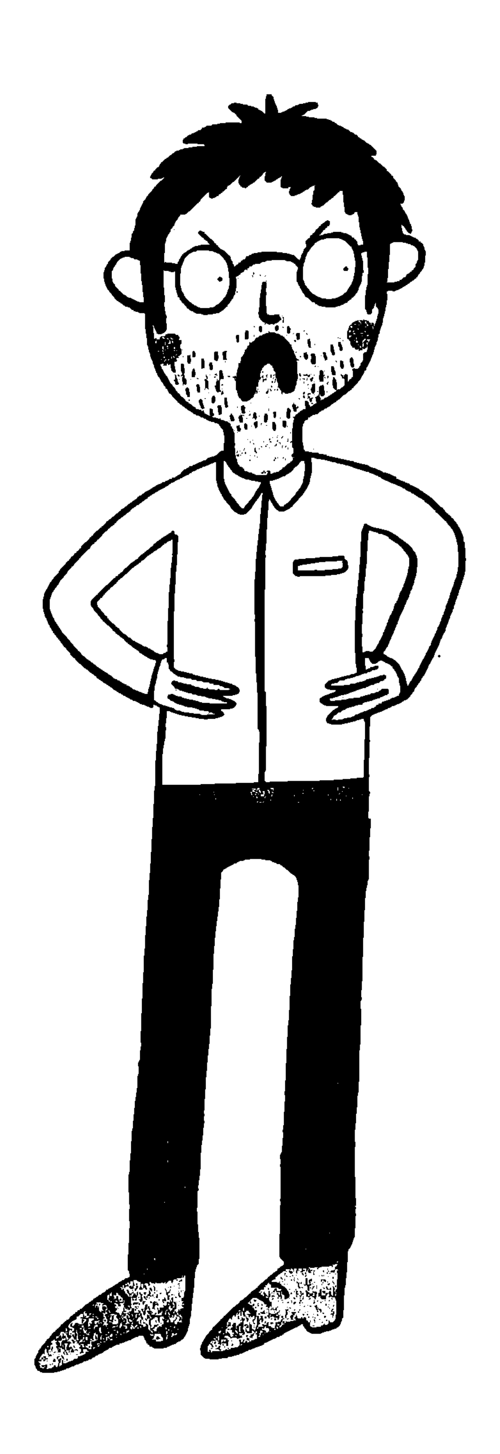
2 اشرح ما يحدث بهدوء، في شكل «إليكما ما يُزعجني» التي من شأنها أن تنزع فتيل بعض المشكلات.

في بعض الأحيان تشكّل الصيغة فارقًا كبيرًا. ولو سألك أهلك عن حال المدرسة وأنت في مزاج لا يسمح، بدلًا من رفض الإجابة وتقفيل النقاش بكلمات مثل «بخير»، جرب سؤالهم: «هل يمكن أن نناقش هذا لاحقًا؟».

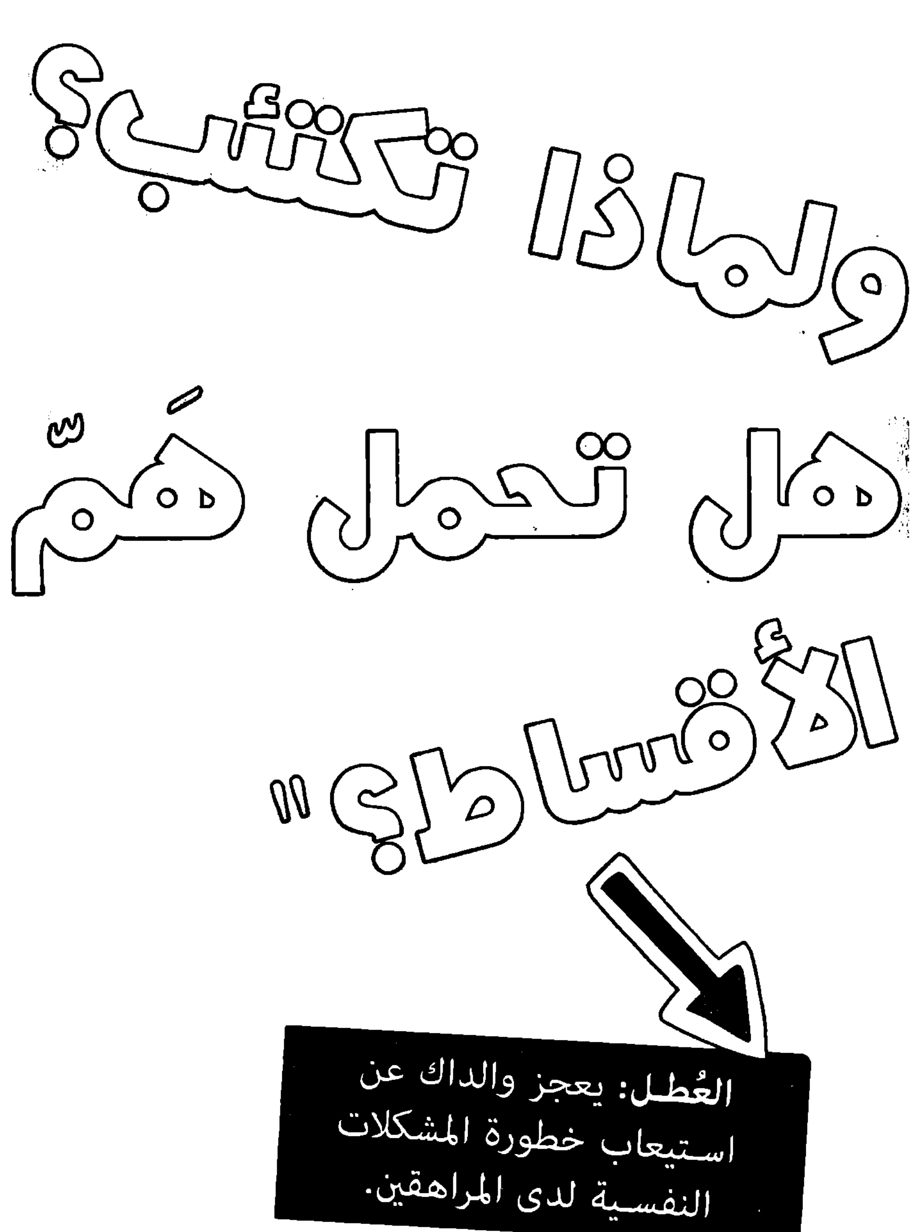
بهذه الطريقة، تربح الحفاظ على التحكم في الحوار، ويشعر والداك بالمشاركة والتواجد. بهذه الطريقة أنت لا تُبعدهما، بل تحدد وقتًا آخر للحوار. بالتأكيد يبقى أن عليك التحدث معهما عن الأمر، لكن بالطريقة والوقت اللذين تُفضلهما.

ومَن يدري، لعلهما يقدمان لك مساعدة ما تجعل تجربة المدرسة أفضل، وهذا شيء يستحق الأخذ في الاعتبار. ففي النهاية، هذه أحلى أيام حياتك!

بالطبع إن كنت تشعر بالكثير من الضغط في المدرسة، قد تكون هذه مشكلة حقيقية أمام حالتك الذهنية...



الفصل الرابع



هل تشعر بالقلق والتوتر من الأشياء الصغيرة مؤخرًا؟ هل أصبحت فكرة القيام بالأشياء البسيطة المعتادة مثل اللحاق بالحافلة أو الذهاب إلى المدرسة، تملؤك بالرهبة والضيق على نحو غير مسبوق؟

أو ربما تشعر بحزن شديد، ولا تجد في نفسك ولو شعلة ضعيفة من الحماس نحو أي شيء، وكل يوم جديد ثقيل على نفسك ثِقل مسيرة طويلة وصعبة لعبور مستنقع من الطين اللزج.

لستَ بهذا شكّاءً بكّاءً من فراغ!

لقد تكلمنا حتى هذه اللحظة عن الأهل وخلافاتك معهم، وكأنها أمور مزعجة، مشكلة مزعجة يمكن علاجها وتلافيها مع بعض التأفف[1].

(1) يصوّرك كل دليل تربوي تقريبًا على أنك عائق بلا عقل، وكأنك بقرة تمشي بلا هدىً على طريق سريع، لذو دعنا نرد إليهم الجميل.

هذا لأنه في كثير من الأحيان، ثمة طرق لتحسين الأوضاع.

لكن من المهم إدراك أن هذه ليست قاعدة دون استثناء، فما ناقشناه في الفصول السابقة من قلق وخلاف (سواءً نتجا عن سلوك والديك، أو نموك، أو ضغوط الحياة الحديثة) لا تتبخر من تلقاء نفسها، وقد تؤثر أحيانًا بشدة على قدرتك على العمل بصورة طبيعية.

ينطبق هذا على الجميع، لكنه ينطبق خصوصًا على المراهقين. ويمكن أن يسوء الوضع أسوأ بسبب حقيقة أن الآباء والمراهقين يفكرون بأساليب مختلفة جدًا[1].

قد يضحك الكبار من هذا في كثير من الأحيان، من انغلاق المراهق على نفسه ونفوره عن الاجتماعيات وجلوسه وحيدًا في ظلمة غرفته وارتداء الملابس السوداء دائمًا والاستماع إلى موسيقى غاضبة أو حزينة.

(1) وما يزيد الوضع سوءًا بلا شك هو إلحاح الأهل على أن تخرج من المنزل أو تذهب للقاء أصدقائك أو وصفك بأنك «كئيب دائمًا» أو «ذا وجهٍ تعس».

لكن إن كان كل شيء يجعلك قلقًا وبائسًا، فما العجب في أن تتمسك بالبقاء في غرفتك المريحة الآمنة، وأن تحيط نفسك بما يعكس مزاجك؟

بين الحين والآخر، سيسأل بعض الآباء المتسرعين:

لماذا تكتئب؟ هل تحمل هَمّ الأقساط؟

أولًا، وبعيدًا عن المزاح، قد يكون هذا من أكثر الأقوال إيذاءً التي يمكـــن للكبار قولها، لدرجـــة أنها قد تضع حياتك في خطر. سيدب الذعر في نفوس الكثير من الآباء حيـن يسمعون هذا. فلا شـــك في أنهم لا يقصدون الشر بهذا، لكن المشكلة هي أنك لا تشـــكو من تفاهات، وأي شخص يصرّ على ذلك يزيد الطين بلّة.

قد تقول: أليس هذا تهويلًا ومبالغة؟ ليس من اللطيف سماع أهلك (أو غيرهم) يقولون هذا، لكنها مجرد كلمات في النهاية، ألم تسمع مثَل العصا والحجر؟[1]

وأنا لا أبالغ هنا على الرغم من هذا، فقد تكون مجرد كلمات، لكنها كلمات خطيرة، لأن لها أثرًا خطيرًا على شيء مهم للغاية: صحتك النفسية.



(1) مَثَل إنجليزي يقول: «الحجارة والقُضبان يكسران العظام». والمعنى أن الكلمات والإهانات لا تؤذي.

ما هي الصحة النفسية؟

إنها مدى قدرتك على استيعاب كل شيء في حياتك، والتفكير فيه، والتفاعل معه، والاستجابة له، سواءً من الناحية العقلية أو العاطفية. إنها ما يجعلكَ أنت.

والمراهقون على وجه الخصوص ضعفاء ومعرضون لخطر أكبر للإصابة بمشكلات نفسية، خاصة التوتر والاكتئاب، والكثير منهم يُظهرون علامات على الاثنين.

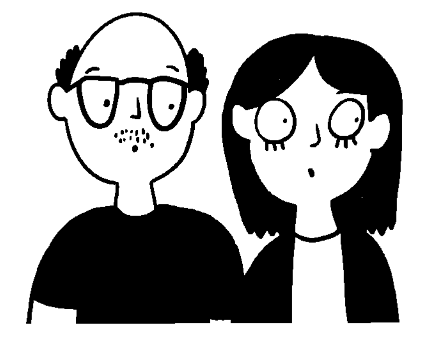
وعلى الرغم مما يدّعيه الكثير من الأهل، ليس المراهقون بالكسالى ولا المبالغين في الكآبة، بل إنهم في الحقيقة يعانون من صعوبات نفسية حقيقية.

تذكّر بداية هذا الفصل. ألست تعاني من القلق والريبة في كل شيء؟ هذا ببساطة هو القلق. ألست تشعر بحزن عميق وغياب كامل للحماس؟ هذا هو الاكتئاب.

ومن الطبيعي للغاية الشعور بمثل هذه المشاعر أحيانًا، لكن حين تشعر بالعجز عن وقفها، وحين يبدو دماغك عالقًا في هذه الحالة لأيام متواصلة، ثم أسابيع، ثم شهور عديدة، هنا نعرف أن شيئًا ما ليس على ما يرام. وهو ما يحدث للمراهقين كثيرًا.

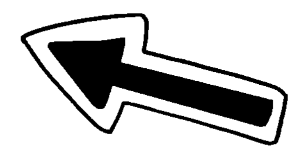
لماذا؟ لأسباب كثيرة. كل شيء يؤثر على صحتك النفسية مثل: بيئة المنزل، وجودة النوم، والمدرسة. وتجربة كل واحد منا مع هذه الأشياء تختلف عن الآخر.

لكن، ثمة عاملًا واحدًا رئيسيًّا: علاقتك مع والديك.




يمكن لوالديك أن يجعلا صحتك النفسية أسوأ بطرق كثيرة، دون أن يقصدا. وثمة أيضًا طرق يمكنهما بها جعلها أفضل، أو على الأقل يحميانها من الضرر.

ولهذا من المهم أن يبذل الطرفان جهدهما لفهم بعضهما بعضًا، والتفاهم بأقصى قدر ممكن. ولنلقِ نظرة على الأسباب التي تجعل الصحة النفسية مهمة، والأسباب التي قد تعيق والديك عن فهم ذلك، ثم نرى كيف نصلح هذا.



لماذا كل هذا الولع بالصحة النفسية؟

على الأرجح ليست مشكلات الصحة النفسية بالغريبة عنك. فكما تعلم أكثر عن الموسيقى المعاصرة والثقافة الإلكترونية مقارنة بوالديك (وأغلب الراشدين)، تعرف على الأرجح عن الصحة النفسية أكثر منهما.

فهي محور معتاد للحديث في المدرسة، وتظهر على الإنترنت في المقالات والوسوم (الهشتاجات) والرسومات الكوميدية (الميمز)، بفضل الجهود المستمرة في تشجيع الأفراد على الانفتاح أكثر فيما يخص مشكلات الصحة النفسية، حتى إن المشاهير قد خاضوا في الأمر. إذن يُحتمل أنك معتاد على سماع مصطلحات مثل: الرُهاب أو الفوبيا الاجتماعية، والاكتئاب.

كذلك يُحتمل أنك تعي عن أشياء مثل التوتر، واضطرابات الأكل، وعن أن البعض قد يدخل في نوبة اكتئاب أو هوس، وربما سمعت

عن شخص تعرض لحال من الحيرة أو التشوش أو مر بيوم عجز خلاله عن ممارسة أي نشاط، وتفهم أن كل هذا ما هو إلا أساليب مختلفة لوصف شيء واحد: ضعف الصحة النفسية.

كما أن الكثير من حملات الصحة النفسية تستهدف المراهقين، لأنهم -كما رأينا- أكثر عُرضة للإصابة بمشكلات الصحة النفسية.

حقًا! ألا يكفي ما أواجه بالفعل؟! نعم يكفي، وهذا جزء من المشكلة.

لكن لنوضّح هذا، دعنا نلقي نظرة على الأسباب التي تجلب مشكلات الصحة النفسية.

ماذا يحدث حين تظهر المشكلات النفسية؟

صحتك النفسية هي نتيجة لعدد كبير من العمليات المعقّدة في دماغك.

إنه أمر باهر، لكنه يعني أيضًا وجود الكثير من الأشياء التي قد تسبب مشكلات.

فقد يكون السبب عضويًا، أو خللًا في حمضك النووي، أو واحدة من الكثير والكثير من المواد الكيميائية التي يفرزها الدماغ وقد تُطلق سلسلة من التفاعلات التي تسبب مشكلات الصحة النفسية، تمامًا كما يتسبب خلل صغير في البرمجيات في انهيار نظام التشغيل بأسره.

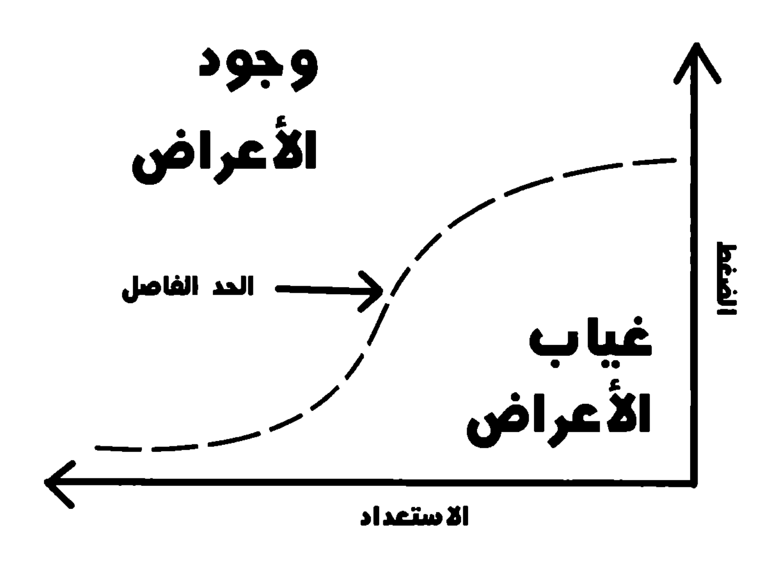
وليس شرطًا أن تكون المشكلة عضوية، فقد تعاني من مشكلات الصحة النفسية أيضًا نتيجة لتجارب سلبية غير سارة.

فالتعليم السيئ، وفقر المعيشة أو الجريمة المرتفعة في منطقتك، والأحداث الصادمة (مثل التعرض للاعتداء أو المواقف العنيفة)، وكافة الأحداث المزعجة قد تعرقل الصحة النفسية.

ولأن أدمغتنا تتدخل في كل شيء نفعله، فقد تتأثر صحتنا النفسية بعدد كبير من المشكلات المختلفة. والتوصّل إلى السبب الدقيق يُشبه إلقاء حاسوب محمول في رحلة طويلة على السلالم ثم محاولة تحديد السلّمة التي كسرته. ليس بالأمر السهل.

فالمشكلات النفسية غالبًا ما تكون شديدة التعقيد، وقد تُصبح مُربكة ومخيفة بسرعة.

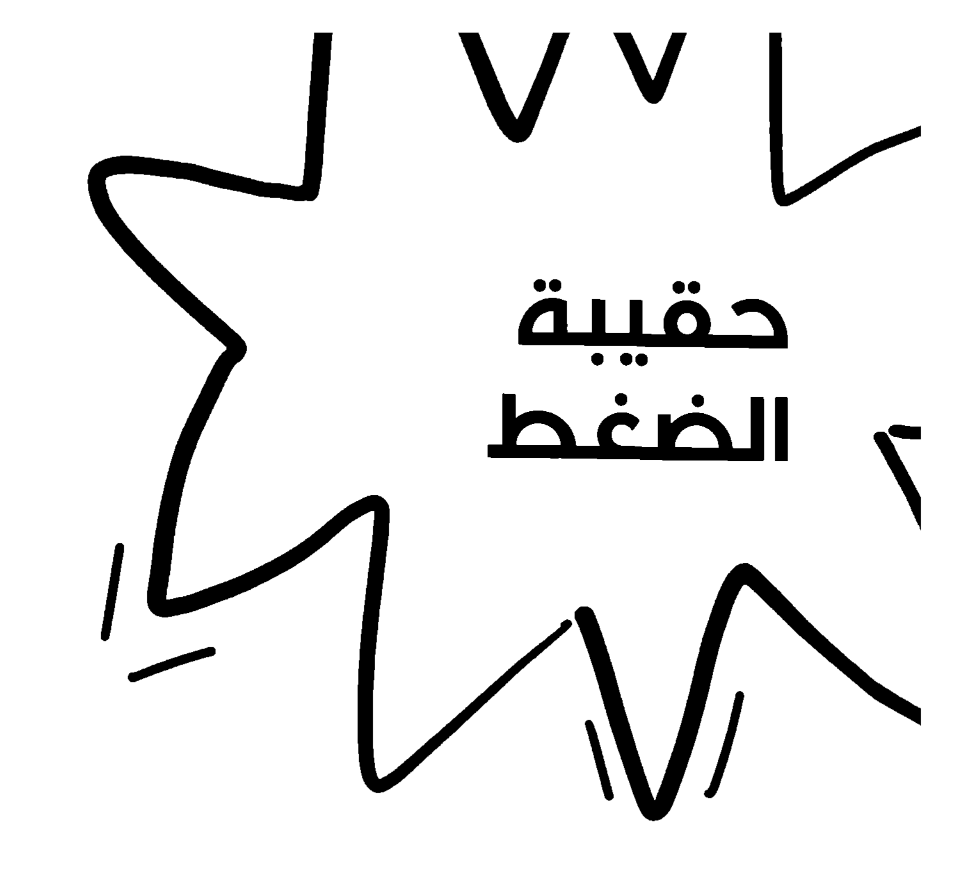
ومن الطرق المفيدة للتعامل معها، استخدام شيء يسمى نموذج الضغط والاستعداد. وربما بدا لك هذا الرسم معقدًا، لكنه يُظهر في الأساس أنك كلما ارتفع استعدادك أو ارتفعت حساسيتك، قلّت كمية القلق اللازمة لإصابتك بأعراض ضعف الصحة النفسية.



تذكّر أن للقلق آثارًا سلبية جدًا على دماغك وجسمك. أيضًا، أي تجربة صعبة أو سلبية قد تُشعل القلق، مما يُشكّل ضغطًا أكبر يُجبر دماغك على العمل بقوة أكثر.

لكن بوسع دماغك التكيف مع قدر كبير من الضغط، ولو تعرض لقدر أكبر مما بوسعه التعامل معه، فستنهار العمليات التي تجري بداخله. وتنعكس عواقب ذلك على كل شيء آخر، وتشوش على عمل الجسم، وتُسبب العديد من المشكلات.

وماذا يحدث أيضًا؟ تعاني أنت نفسيًا...

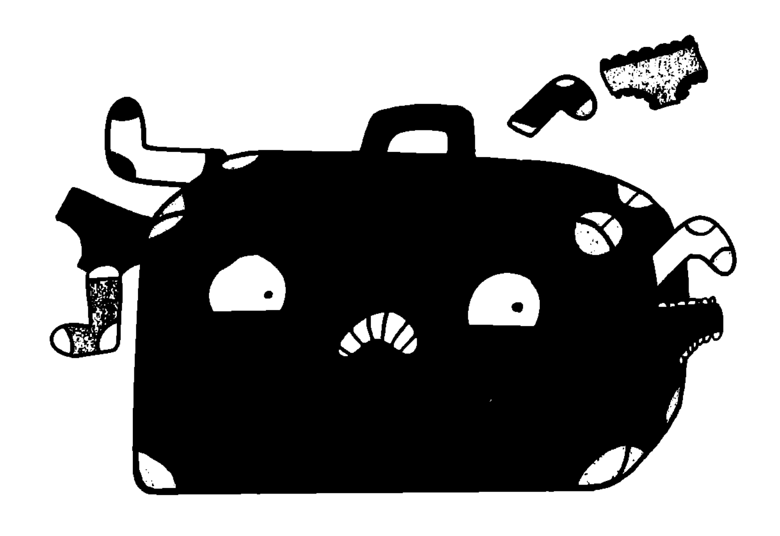


حقيبة الضغط

الأمر يشبه تعبئة حقيبة سفر. لحقيبة السفر مساحة محدودة، وما دمتَ التزمت بحدودها، ستخدمك بشكل جيد.

لكن إن أصررت على حشر أشياء أكثر مما يسعها حمله فسينكسر مقبضها ولو بعد حين، وستتكسر مفصلاتها، وتنفجر محتوياتها، وما ستحصل عليه هو حقيبة غير مفيدة على الإطلاق.

دماغك مثل هذه الحقيبة، والضغط هو الأشياء التي تعبئها به، ولا يشكّل فارقًا إن كان شيئًا واحدًا كسترة تزلج ثقيلة (ضغط ناتج



عن صدمة كبيرة، مثل: حادث اصطدام سيارة) أو الكثير من الأشياء الصغيرة كالجوارب المكوّرة على بعضها (الضغوط الصغيرة المستمرة في حياتك). الكثير كثير، والحقيبة لن تتحمل كل شيء.

لكن الحقائب تأتي بأشكال مختلفة كثيرة. ومثلها، لا يمكن لكل الأدمغة استيعاب الضغط بنفس الطريقة. ومقدار الضغط الذي يمكنك تحمله بالضبط يعتمد على عوامل بدنية وعوامل من نموك، ويمكنها تحديد مدى استعدادك للإصابة بمشكلات الصحة النفسية. فلو أمكنك استيعاب الكثير من الضغط، فلست مستعدًا للدرجة للإصابة بتلك المشكلات النفسية، ولو لم يمكنك تحمل الكثير، فأنت مستعد.

ويجدر الانتباه إلى أن عجز البعض عن التعامل مع الكثير من الضغط لا يرجع عادة إلى ضعف فيهم، وإنما لأنهم يمرون بالكثير أصلًا، وأدمغتهم على الدوام تجاهد للسيطرة على الوضع. ربما رُزقوا بحقيبة كبيرة، لكن شخصًا ما ملأها بحجارة لا فائدة منها.

إنها أمتعة عاطفية تحملها على ظهرك طوال الوقت.

هكذا يعمل نموذج الضغط والاستعداد: ينظر إلى قدر الضغط الذي يتوجب عليك التعامل معه، ويجمعه مع قدر الضغط الذي يمكنك التكيف معه، ويعتبر كل واحد منهما خطيرًا في تحديد ما إذا كانت صحتك النفسية ستتضرر.

لسوء الحظ هناك الكثير من الأشياء التي تخلق الضغط: التزامات المدرسة، والخلاف مع الأصدقاء، وقلة احترام النفس، وضغوط النجاح والتنافس، والإصابات البدنية، والمضايقات.

كما أن استجابة كل واحد منا تختلف عن الآخر.

البعض ينهار أمام كثرة العمل ومواعيد التسليم المتقاربة، والبعض الآخر يزدهر تحت الضغط. البعض لا يمكنه تحمل منزلٍ غير مرتب، والبعض الآخر لا يمانعون على الإطلاق، ويُشعرهم الإجبار على البدء في ترتيبه بالضغط.

يعتمد الأمر أيضًا على مدى حساسيتك تجاه المشكلات والصعوبات، أو قدرة دماغك على معالجتها.

من منّا لم يقابل أشخاصًا يضخمون كل أزمة عابرة، وآخرين يبالغون في كل شيء ليجذبوا الانتباه، وغيرهم ممن قد تصيبهم استجابات عاطفية قوية ومُربكة عند ظهور مشكلات تبدو هامشية، خاصة إن كانت حقيبتهم ممتلئة حتى آخرها بالفعل.

ببساطة، لا أحد منا محمي من المشكلات النفسية، لكنك أكثر استعدادًا للإصابة بها إن كانت سعة دماغك محدودة في التعامل مع الضغط، أو إن كانت ردة فعله العاطفية مبالغة في القوة، أو إن كنت تكافح للتعامل مع التجارب الثقيلة على النفس.

إنك مؤهل تأهيلًا خاصًا للإصابة إن كان دماغك يفعل ما سبق. تمامًا كأي دماغ مراهق تقليدي.

لماذا تشكل الصحة النفسية خطرًا عليك؟

حسنًا في موضوع الصحة النفسية بالذات، يجد المراهقون أنفسهم في ظروف صعبة.

لا تفزع، لا يُصاب أغلب المراهقين بالتوتر أو الاكتئاب أو بأي اضطراب آخر. كل ما في الأمر أن احتمالية إصابة بعضهم بها أعلى من أغلب الفئات الأخرى.

الصحة النفسية كقيادة دراجة هوائية، ونوبة من نوبات ضعف الصحة النفسية مثل السقوط من عليها.

ومهما كنت جيدًا في قيادة الدراجة، ثمة احتمالية دائمًا للسقوط من عليها، لكن سقوط البعض أسهل من غيرهم. فربما يملكون

دراجة تحتاج لإصلاح وصيانة، وربما يقودونها على طريق وعر أو أي شيء آخر.

ما مشكلة المراهقين؟ المشكلة أنهم يقودون دراجة مفككة على طريق جليدي متعرّج. ما زالت فرصتك للبقاء عليها دون سقوط موجودة، لكن لو أن السقوط من نصيب أحدهم...

لماذا تُجبر على سلوك المسار الخائن، فيما يمشي أغلب الكبار على مسار ناعم لطيف؟

لقد شرحنا بالفعل كمّ العمل الإضافي المطلوب من دماغ المراهق أداؤه خلال رحلته من التغير والنضج[1]، لكن هذا العبء يترك من دماغك مساحة أقل للتعامل مع المشكلات التي تسبب (ويتسبب بها) الضغط، وكأن حقيبتك تحوي كرة بولينغ بين جانبيها، وهذا ليس جيدًا لصحتك النفسية.

أيضًا كما ذكرنا في الفصل الأول، لا تزال المناطق المسؤولة عن إدارة ومعالجة استجاباتك العاطفية في طور النمو.

---

(1) ولهذا تحتاج ذاك النوم الإضافي الذي نادرًا ما تحصل عليه.

في نفس الوقت نجد أن الأجزاء المسؤولة عن مشاعرك ودوافعك نشطة وجاهزة للعمل العنيف.

ولهذا تنتابك مشاعر أكثر قوةً وجموحًا تجاه كل شيء تقريبًا، وليست كل المشاعر جيدة، فالكثير منها غير سار على الإطلاق ويسبب المزيد من الشعور بالضغط.

إلا إن هذه المشاعر قد تكون ضرورية.

يحتاج دماغك النامي إلى التوصل إلى طريق للتعامل مع هذه المشاعر الزائدة، ولذلك يحتاج للشعور بها وإلا سيكون مثل مَن يتدرب على قيادة الطائرات دون السماح له بالدخول إلى طائرة. أقل ما يقال عن مثل هذا: أنه صعب!

لكن لأنه في مرحلة التعلّم، قد يعجز دماغك عن إنتاج الاستجابة العاطفية الملائمة.

لو انفصل عنك شخص خلال حفلة ستشعر بالغضب والاستياء، وربما ستشعر بالوحدة والغيرة من الشخص الذي ارتبط به بعدك، أو لو انشقت حقيبة ظهرك فجأة وسكبت جميع مستلزمات المدرسة في بركة ماء ستشعر حتمًا بالإحباط.

لكن أليس من الممكن أن تضحك من الموقف أيضًا؟

فيما تُطلق التجارب السيئة استجابة من الكثير من مناطق الدماغ، تجمع المناطق الأرقى كل هذه الاستجابات وتُترجمها إلى مشاعر وعواطف نعرفها. فهي تأخذ كل الأشياء المختلطة في دماغك وتجعلها مفهومة.

فتأخذ مجموعة منفصلة من الأصوات التي لا تعني أي شيء منفردة وتمثّل مجرد هذر، وحين تجمعها معًا يمكن لدماغك فهم المجموع واعتباره أغنية معينة.

لكن لأن دماغك لا يزال في طور النمو، كثيرًا ما يكافح لإنجاز هذه العملية، أو ببساطة يجدها مستحيلةً. لذا حين يحدث شيء سيئ، قد لا تعرف كيف تشعر أو تنفعل، وكأنك مصاب بعطل فني!

على الرغم من أن هذا طبيعي جدًا، قد يسبب العجز عن فهم مشاعرك إحباطًا حادًا لك، ويشكل المزيد من الشعور بالضغط.

يزداد الطين بلّة إن كنت ممَن يكبتون مشاعرهم، والذي يعني -إن استمر- أن دماغك النّامي يُحرم من فرصة تعلّم طريقة التعامل المناسبة معه. وفي حالة كان التعامل مع المشاعر السلبية صعبًا على دماغك أصلًا، فإرباكه لا يحتاج للكثير.

لسوء الحظ، تعمل الكثير من الأشياء على تنفير المراهقين من التعبير عن مشاعرهم: التربية الصارمة، والحاجة إلى الظهور بمظهر الهادئ المسيطر، وغيرها من الضغوط التي تصدر من مجتمع كثير النقد.

مع الوقت، قد يعمل هذا على زيادة خطر العطب الشعوري (ضعف القدرة على التعامل مع المشاعر واستيعابها) واضطرابات المزاج.

لهذا نقول إن
انتقاد المراهق
لأنه «حساس
وعاطفي» خطأ
كبير، فالتعبير
عن المشاعر أمر
ضروري!

أطلق جرس الإنذار!

يحتوي دماغك على ما يُعرف «بنظام رصد المخاطر»، إنه شبكة عصبية تراقب كل شيء يحدث في دماغك، وحين يرصد شيئًا قد يصيبك بالحزن، يُطلق جرس الإنذار، منبّهًا إياك أن شيئًا خطيرًا قد يحدث أو على وشك الحدوث.

إنه ذلك الجزء من الدماغ الذي يقرر ما إذا كان الشعور بضغطك مبررًا. وقد تحدثنا قليلًا عن الأشياء التي قد تدفعك للشعور بالقلق، لكننا بحاجة إلى الحديث عنها بتفاصيل أكبر الآن، لأن الضغط فرع من شجرة الشعور القوي المعتاد: الخوف!

هذا الشعور بالضغط أكثر شيوعًا، لكنه أقل حِدة من الخوف على الرغم من اتّصالهما. الخوف هو قائد العصابة السيئ في الأفلام أو الألعاب، والضغط يمثّل أفراد العصابة الهامشيين الذين يُطرحون

أرضًا قبل المعركة الملحمية الأخيرة، وكلاهما يعملان معًا، لأن الضغط والخوف ينشآن من نظام رصد المخاطر الذي ذكرناه.

لكن الإنسان الحديث بدماغه الجبّار يمكنه التعرف على عدد كبير من أنواع المخاطر، لأن الكثير من الأشياء يمكنها أن تُشعِرنا بالسوء:

الرسوب في اختبار، أو طلب الخروج مع شخص يُعجبك، أو نسيان هاتفك في الحافلة. كل هذه أشياء وغيرها الكثير يعتبرها نظام رصد المخاطر لدينا خطرًا يجب تجنبه تمامًا مثل كائن بأسنان كبيرة يزحف في الظلام. ولهذا تسبب جميعها الشعور بالضغط، خصوصًا خلال سنوات المراهقة.

نظام رصد المخاطر ما يزال هو الآخر في طور النمو واكتساب المزيد من الوعي بالعواقب والصورة الأكبر، لذلك تقلق من المزيد من الأشياء.

في النهاية، تفهم أدمغتنا -لحسن الحظ- أن أغلب الأشياء ليست على هذه الدرجة من الخطورة، وتعتبر أنه لا حاجة للهلع التام من كل خاطر يخطر ببالك، لكن ككل وظائف الدماغ العليا، يتطلب تعلّمها وقتًا.

قد يفسر هذا سبب وصف المراهقين الأصغر بأنهم خجولون وعصبيون وغريبون. بالفعل، ترتفع مستويات التوتر إلى أعلى ما يمكن في السنوات الأولى من المراهقة (بين 10 إلى 13 عامًا تقريبًا)، بعد هذا عادة ما تبدأ في الانخفاض، لأن الأجزاء الأرقى من الدماغ تتعلم حينها أن أغلب هذه الإنذارات القادمة من نظام رصد المخاطر ليست ضرورية وتتجاهلها.

على سبيل المثال، لقد ذكرت الآن فكرة طلب الخروج مع شخص ما، وهو شيء يخشاه الكثير من المراهقين. ولا يوجد سبب منطقي لهذا الخوف، فلن يؤذيك الشخص الذي تتحدث إليه بدنيًا بأي شكل[1]، إلا أن مجرد هذه الفكرة قد تسبب شعورًا بالضغط يثير الغثيان.

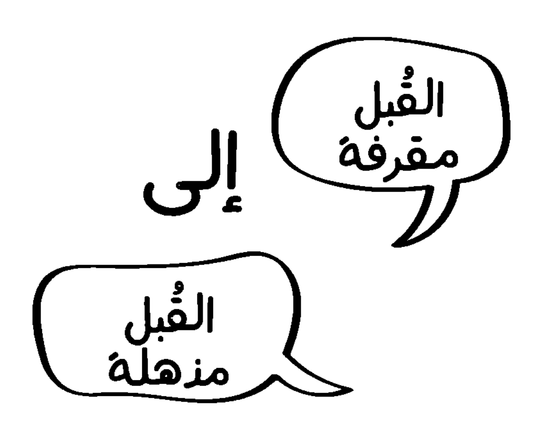
وهو خوف مبرر من وجهة نظرك.

لنشرح أولًا غرابة الموقف: جزء رئيسي من المراهقة هو البلوغ الجنسي، حيث تعمل جميع العمليات المرتبطة بالجنس والتكاثر -جسديًا وعقليًا- بفضل تلك الهرمونات التي تفيض في جسمك.

---

(1) إلا إن كنت تحاول فتح حوار مع فهد (هذا أمر غريب حقًا إلا إن كنتَ فهدًا).

إنه -لسوء الحظ- وقت محيّر وفوضوي بالفعل، والطبيعة حمقاء هنا. لقد تغير رأيك من:



وفجأة تجد الكثير من المحيطين بك، حتى مَن ظلّوا يثيرون أعصابك لسنوات، جذّابين على نحو غير معتاد ومربك. لكن هذا يحدث وجسدك المتغير يُهديك حب الشباب والشعر الدهني والكثير من الشعر في أماكن ظلت بلا شعر حتى الآن. هذا إن كنت تنجذب إلى الجنس الآخر، أما غير ذلك فهو مصدر إضافي للشعور بالضغط، وهو حديث لوقت آخر.

وفجأة تجد الآخرين جذّابين جدًا، في الوقت الذي تنخفض فيه ثقتك في مظهرك إلى أدنى مستوى، ولا عجب في أن الحديث إلى شخص يُعجبك قد يُصيبك بالهلع والشعور بالضغط. وعلى هذا تتجنبهم، هذا أكثر شيء منطقي.

لكن ذات يوم، تستجمع الشجاعة الكافية لتقول: «مرحبًا». مجرد «مرحبًا»، ويرد الآخر: «مرحبًا». هذا لا يعني أي شيء، فلستما في علاقة بهذه السرعة، بل هي مجرد مجاملات أساسية، إلا أنها تمنح دماغك النّامي شيئًا يفكر فيه.

لقد تحدثت مع شخص جذّاب ولم تُصب بأي سوء، وفي المرة التالية التي يبدأ نظام رصد المخاطر في دق جرس الإنذار من احتمالية التحدث مع شخص جذّاب، سيرد عليه عقلك: «لقد فعلت هذا من قبل، ولم تصبني صاعقة من السماء. هذا خوف غير مبرر، سأتجاهله».

تنشط مناطق رصد المخاطر وإطلاق التوتر في دماغك مع وصولك إلى سنوات المراهقة، إلا أنك تكتسب خبرة بالتدريج ستساعد عقلك على السيطرة على هذه المناطق بصورة أفضل(وتجاهلها)، وبالتالي ينخفض التوتر مع التقدم في العمر.

لسوء الحظ، هذا النوع من التعلم والنمو يحدث بنسبة أقل إن كان توترك قويًا لدرجة أنك تتجنّب كل شيء وكل أحد وتحبس نفسك في غرفتك. فليس بمقدور عقلك اكتساب أي خبرة مفيدة

في تجاهل المخاوف المرتفعة، وبهذا تظل جديدة وقوية، ويظهر التوتر الكامل مع تمادي هذه الحالة، ويُصبح دماغك في النهاية يخشى من كل شيء تقريبًا.

لا عجب أبدًا في أن يعاني الكثير من المراهقين مع المشكلات النفسية.
بل العجيب أن الكثير منكم لا يعاني منها.

عضو
في العصابة

هل ترى أن الحديث مع شخص أنت معجبٌ به تجربة موتّرة أحيانًا. وبفضل بلوغك الجنسي، أصبحت فجأة منجذبًا للكثير من الأشخاص، وهذا يعني الكثير من الضغط.

لكن إليك المفاجأة: لا تحتاج الجزء «الجنسي» لتشعر بمستويات مرتفعة من الضغط عندما تتعامل مع أقرانك[1] في نفس العمر، فقد يحدث هذا مع أي شخص وكل شخص.

فضغط الأقران، والتنمّر، والرغبة في الاشتهار وإعجاب ورضا من حولك، كلها أشياء تسبب ضغطًا على المراهقين، مع انعكاسات خطيرة على صحتك النفسية.

لماذا؟ ألا تتناقض مع نفسك حين تقول إن المراهقين يشتهون الشعور بالاستقلال وأيضًا يرغبون بشدة في أن يُعجب بهم الجميع؟

(1) القرين هو مَن يساويك في شيء ما أو مثلك، ولها معانٍ أخرى. –المترجم.

الإجابة أن هذه هي طبيعة الإنسان.

الإنسان كائن اجتماعي جدًا.

تأمل أعضاء مدرستك: مئات من الشباب والشابات، يجلسون صامتين في نفس الغرفة، فيما لا يمكن لأقرب أقاربهم التطوريين -الشمبانزي- فعل شيء كهذا. اجمع 50 شمبانزي في غرفة وسينطلقون فورًا في الصراخ والصراع. ستنتشر الدماء والضوضاء في كل مكان خلال دقائق[1].

أما نحن البشر، فنحب تواجد الآخرين حولنا، فنحن مبرمجون للبحث عن القبول والاحترام من غيرنا، وهو جزء رئيسي منا ومن طريقة تفكيرنا.

تنشأ هذه الحاجة في أعمق مستويات عقولنا. فالتفاعلات اللطيفة مع شخص ما، حتى إن كانت مجرد ابتسامة أو إيماءة، تُشعل نشاطًا في صديقنا القديم: مسار المكافأة.

التفاعلات الإيجابية مع الآخرين تسبب اللذّة في أدمغتنا.

---

(1) على الرغم من أنني لا أعرف مدرستك. أم أن هذا يحدث عادة لديكم؟

ولهذا السبب يمكنك التسكع مع أصدقائك لساعات دون فعل شيء سوى التحدث عن أشياء غير مهمة وعلى الرغم من ذلك تستمتع بوقتك، فتناغم الجميع يمنح الدماغ مكافأة قوية.

تذكر أن هذا هو ما يدفع الكثير من المراهقين خلال الفصول الدراسية إلى العبث مع أصدقائهم بدلًا من الانتباه للشرح. فربما يكون تعليمك مهمًا، لكنه ليس ممتعًا في كثير من الأوقات، أما التفاعل مع الأصدقاء فهو ممتع. وكما رأينا، يفضّل دماغك النّامي الأمور التي تمنحه مكافأة فورية على ما يمنحه مزايا آجلة (مثل الحصول على تعليم جيد والذي يعني آفاقًا أفضل له عندما يكبُر). إنها معركة يخوضها المراهقون بصورة دائمة، حيث يقاومون الخيارات غير المفيدة التي تُغريهم بالمتعة الفورية.

تُعتبر «التفاعلات الاجتماعية السلبية» على نفس المنوال، كالتعرّض للرفض، فهو يسبب حزنًا وحتى ألمًا. إنه ليس كالألم البدني النابع من إصابة لكن الدماغ يعالجه باستخدام نفس المنطقة، ولذلك لا نحبه بكل تأكيد.

حتى الأشياء التافهة كالتعرُّض للتجاهل أو الرفض من شخص غريب قد تُشعل الألم في دماغك. إننا ندمن القبول ونبحث عنه، ليس من الجميع لكن من المجموعات أو المجتمعات التي تضمنا، مثل: دائرة الأصدقاء أو أي فرق نحن أعضاء فيها.

لكن الحاجة إلى الإعجاب ليست كافية، نحتاج إلى الاحترام والإجلال.

نحتاج إلى المكانة، والشعور بالتفوّق، والإنجاز في شيء ما. فسواء امتلكت أفضل الملابس أو تفوقت في رياضة أو امتحان، أو أمكنك حشر أكبر عدد من قطع المارشملو في فمك... أيًا يكن، المهم أنك تشعر أنك جيد أو أفضل أو الأفضل في شيء ما.

احترامنا لذاتنا -أي: فكرتنا عن مدى نجاحنا- جزء أساسي من شخصيتنا. إنه يُبقينا متحفّزين، ويمنحنا الثقة في قراراتنا، ويحفظ سلامتنا وصحتنا النفسية من الضرر، وهو شيء يواجه المراهقون صعوبة فيه بسبب مقارنة أنفسنا بالآخرين، حتى وإن لم نعِ أننا نُجري مثل هذه المقارنة.

لسوء الحظ، قد تؤدي هذه المنافسة إلى أمور سيئة، فمن الطرق المختصرة لتحصيل المكانة والشعور بالتفوق أن تعمل على هدم شخص آخر وجعله أدنى منك. وهذا ما يخلق سلوكيات كالتنمر والمضايقات، خاصة الموجهة نحو المختلفين أو المتميزين بشكل أو بآخر. فمن خلال تسليط الضوء على عيوبهم علنًا تحصل على شعور بالتفوق عليهم والقبول من غيرهم.

يساعد هذا أيضًا على فهم صعوبة حياة المتنمرين أنفسهم في كثير من الأحيان؛ إذ إنهم أكثر الناس حاجة إلى المكانة والقبول، ويلجؤون إلى أساليب كريهة للحصول عليها.

ومن المحزن أن أقل الأفراد مكانة في مجموعة معينة -مَن هم مدار سخرية بقية أفراد المجموعة- يصابون بأشد درجات القلق التي تتحول أحيانًا إلى اضطرابات. فحملات مقاومة التنمر موجودة لسبب.

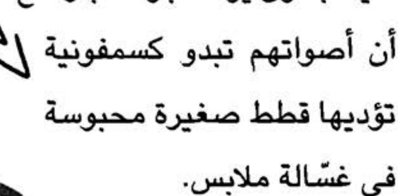
باختصار: يحتاج البشر إلى قبول واستحسان مَن حولهم، لدرجة أن أدمغتنا جهّزت أساليب لزيادة فرص إعجاب الناس بنا بهدف رفع احترام النفس.

الاحترام

يشير بعض العلماء إلى «إدارة الانطباع» وهو حين نُظهر بصورة غريزية من أنفسنا أفضل صورة ممكنة إلى المحيطين بنا، حيث نعمل على تضخيم إنجازاتنا والتقليل من عيوبنا، ونحاول جذب إعجاب الآخرين بنا. وحتى إن لم نكن نهتم بأمرهم نبذل ما بوسعنا لنبدو بأفضل صورة.

إن احترامنا لذاتنا مهم لدرجة أننا نكذب على أنفسنا. فنقنع أنفسنا أننا على صواب وصالحون ولطفاء وأصحاب قيمة حقيقية حتى وإن لم نحصل على تقدير من أي شخص.

البعض يبالغ في ذلك. فكيف لك أن تفسر إقبال المتنافسين على مسابقات المواهب في تليفزيونات الواقع؟ أولئك المؤمنين أنهم سيصبحون يومًا نجومًا كبارًا مع أن أصواتهم تبدو كسمفونية تؤديها قطط صغيرة محبوسة في غسّالة ملابس.





بالطبع تمنحنا السخرية منهم شعورًا بالتفوق، وتعزز اعتدادنا بأنفسنا، وهذا جزء من المطلوب[1].

لدى كل واحد فينا هذه الحاجة الأساسية إلى جذب الإعجاب والاحترام، لكنها أقوى بعشرة أضعاف تقريبًا لدى المراهقين.

رغبتك الجديدة في الاستقلال تعني أن أقوى علاقة لديك -تلك التي تجمعك بوالديك- أصبحت فجأة قلقة ومتوترة وسببًا من أسباب الحزن، وبهذا تبحث عن الروابط والقبول والعلاقات المطمئنة في مكان آخر.

ولهذا تُصبح إقامة علاقات مع أشخاص في نفس عمرك مهمة جدًا خلال المراهقة. فكل ما تشعر أنك لا تحصل عليه من أهلك (التشجيع، والقبول، والدعم...) تحتاجه من أصدقائك وأقرانك، ومن ثم يُصبح إبهارهم وكسب قبولهم مسألة حياة أو موت؛ صحتك النفسية تعتمد على ذلك.

---

(1) بالمناسبة، لهذا السبب أرى أن هذه البرامج مروّعة.

يتساءل الكثيرون عن سبب هوس المراهقين بالشهرة في المدرسة، وهذا هو السبب غالبًا.

وهو السبب أيضًا لميلك إلى تجاهل مخاوف والديك من التورّط في صحبة سوء، فأنت تسعى أكثر للحصول على قبول الأصدقاء وتسعى أقل للحصول على قبول الأهل، وعلى ذلك تكون مخاوفهم أقل أهمية لك.

إلا أن والديك غالبًا ما يكونان على حق في مخاوفهما. انظر لمَن تسعى لكسب قبولهم وصداقتهم، إنهم مثلك مراهقون، وعرضة لنفس المشكلات التي يُحتمل أن تقع أنت فيها كالميل إلى اللذة السريعة مع التضحية بالدرجة المعقولة من ضبط النفس، ما قد يؤدي إلى الوقوع في مستنقع إدمان المخدرات والكحول.

هل يفسر هذا أيضًا أنك ترى أعز الأصدقاء من المراهقين في خلافات حادة أو معارك جسدية حامية اليوم، وفي اليوم التالي تجدهم يتصرفون وكأن شيئًا لم يحدث؟

من الجيد أن تتحلى العلاقة بين المراهقين بهذه المرونة، لكنها تتسبب أيضًا في المزيد من الضغط، فقد حل مكان العلاقة المملة المستقرة مع والديـــك علاقاتٌ ممتعة مع أقرانك لكنها غير مستقرة.

بعد كل هذا، هل من الغريب أن يشعر المراهقون بالتوتر من الحديث مع الآخرين، خاصة مَن لا يعرفونهم أصلًا؟

الحصول على الإعجاب والقبول مهم كثيرًا بالنسبة إليك، ومقابلتك بالرفض جِد مؤلمة.

لن ينتهي العذاب أبدًا، أليس كذلك؟

لماذا يصعب على والديك أخذ صحتك النفسية بجدّية؟

هل يؤثر والداك على صحتك النفسية؟ ماذا يسعهما أن يفعلا أو يقولا حين تبدأ في التعثُّر؟ ولماذا تكون ردود أفعالهما أحيانًا غير مفيدة، بل وضارة؟

تذكّر أنك على الأرجح تعرف عن الصحة النفسية أكثر منهما، وهذا عامل كبير. فعلى مدار العَقدين[1] السابقين نوقشت الصحة النفسية عادة مع مَن هم أصغر فحسب. لقد كبرت على احتكاك بالفكرة ولم يحتك بها والداك تقريبًا.

---

(1) العَقد يساوي 10 سنوات. –المترجم.

يعني هذا غالبًا أن صحتك النفسية (وكيف تؤثر عليها الأمور) أمرٌ لا يخطر ببالهم. هذه المشكلة ليست فيك، بل في الصحة النفسية ككل. فليس لأحد القدرة على معرفة ما يحدث في دماغ غيره، ومن الصعب إدراك أنهم يواجهون صعوبات.

وما لم يراعِ والداك عامل الصحة النفسية، فقد يظنان أن توترك وتقلباتك المزاجية سهلة الإصلاح، وأنك أنت الجبان أو المتساهل مع نفسه الذي يحتاج إلى مَن يُخرجه من هذه الحالة بقسوة المحب.

المضحك أن هذا الأسلوب نادرًا ما يفيد.

لنرجع إلى ذلك التوتر بسبب الحديث مع شخص ما (ربما شخص تحبه أو معجب به). قد يسخر بعض الآباء بغرض المزاح منك أو يرفض مخاوفك قائلًا: «لا تكن سخيفًا» أو «لن يعضك»، فمن بصورة مجردة: ما مدى خطورة إلقاء التحية على إنسان آخر؟

لكن مرة أخرى، يعمل دماغك بشكل مختلف جدًا عن دماغ والديك. وتذكر أن الخوف من الإحراج أو الرفض يضربك بقوة أكبر منهما. فقولهما: «لا يوجد سبب للقلق» خطأ.

كأنهما يمسحان على ظهر كلب أليف ودود من فصيلة (سبنيلي) مثلًا ويأمرانك بمحاكاتهما مع كلب آخر قريب لأنه عمل آمن للغاية على ما يبدو.

إلا أن الكلب الآخر ليس كلبًا لعوبًا.

إنه ذئب.
ويبدو جائعًا للغاية.

بالتأكيد قد يكون المسح على ظهره آمنًا، لكن إن لم يكن كذلك فستندم ندم عمرك. ورغم هذا كل ما يراه والداك هو كلب «ودود» ويزعجانك للتقرب منه، على الرغم من الضغط الذي يسببه ذلك.



هذا ليس لأن والديك ليسا مهتمين.

فالكثير من المشكلات تنشأ من اهتمامهما المبالغ به.

ما يريده والداك هو أن يكونا صالحين وأن يفعلا الصواب معك. لكن بعض الآباء قد يمثّلون قضاة يحكمون على طريقتهم في تربية أبنائهم بقسوة كبيرة. صدقني.

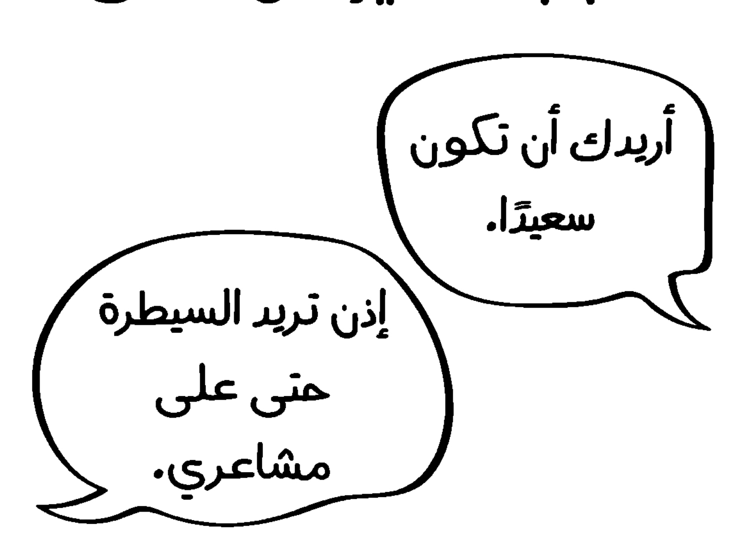
هذا الضغط لأن تكون مربيًا صالحًا (وهو الضغط نفسه الذي يدفع المراهقين نحو الهوس بالشهرة في المدرسة) قد يقودهم إلى القلق من إصابة طفلهم بالتعاسة.

ولتكون مربيًا صالحًا يجب أن يكون طفلك سعيدًا، أليس كذلك؟ فإن لم يكن كذلك فإما أن خطبًا ما قد أصابه أو أصاب طريقتك في التعامل معه.

وأيًا كان؛ تحتاج إلى إصلاحه. لقد رأينا ذلك سابقًا في خصوص أدائك المدرسي.

المشكلة أن هذه صورة خاطئة عن طبيعة الإنسان، فلا ينبغي أن يكون الإنسان سعيدًا طوال الوقت.

وفكرة أنك إن لم تكن سعيدًا فأنت فاشل بطريقة أو بأخرى هي وليدة العصر الحديث. إنها فكرة خاطئة.. إنها فكرة تسبب الكثير من الأذى.



لا شك في أنك تراعي مشاعر والديك أيضًا. وأي ذكر لكونك غير سعيد سيسوؤهما، ولذلك سترغب في التوقّف عن إبلاغهما بمثل هذا، وستكبت كل شيء، وهو ما نعرف أنه ليس اتجاهًا رائعًا.

علاوة على ذلك إن كان والداك يعملان بجد للعناية بك وتوفير ما تحتاج، فأي حزن من ناحيتك سيجعلك تبدو رافضًا لكل جهودهما. ولو كانا يعانيان مع ضغوط شديدة في حياتهما فربما تُتهم بالمبالغة والجحود والدلال الزائد، وربما يصران على أن تُخرج نفسك من هذه الحالة.

ومهما يكن، من الخطير توجيه مثل هذه العبارات إلى مراهق.

كل مشكلاتك -الضغوط والمشاعر وتدني احترام الذات والمشكلات النفسية- لا قيمة لها.

وكل هذا التوتر والكرب الذي تشعر به بسبب اعتقادك أنك شخص سيئ ومعيب؟ لقد أكّد والداك وأوضحا أن مشكلاتك غير مهمة وأنك شخص مثير للشفقة إن ظننت أنها مهمة.

ومع أن الاحتمال الأكبر أنهما لا يقصدان ذلك، كيف سينعكس هذا على احترامك لنفسك الضعيفة أصلًا؟

وقد رأينا أن أي شيء يُثنيك[1] عن الإفصاح والتصريح بمشاعرك أو مشكلاتك النفسية بالقول أو بالفعل يصدره والداك يسبب مشكلات. ولسوء الحظ، ثمة الكثير مما قد يدفعهما إلى ذلك.

هذا ليس بالموقف الجيد، فهو يعني أنك تشعر بالإجبار على تحمل مشكلاتك والاضطرار إلى انتظارها حتى تنتهي ولا يسعك سوى الأمنيات، أو أن تكبتها تمامًا وتكنسها تحت السَجّادة. ومرة أخرى: نتيجة هذا عادةً ما تكون زيادة سوء الأوضاع لا تحسّنها.

وأي انقسام بينك وبين والديك ضار أيضًا، لأنهما غالبًا يضطلعان[2] بدور خطير في إدارة مشكلاتك النفسية والتعامل معها.

(1) ثَنى فلان: أي صدَّه وصرَفه. فالمعنى أن الفعل يجعلك تكره الإفصاح. –المترجم.

(2) اضّطلع بالشيء: قام به وأشرف عليه. –المترجم.

إنهما مَن يمكنهما توفير الرعاية والدعم والتشجيع الذي تحتاجه في مواجهة المشكلات المشابهة. وكونهما إلى جانبك يعني إعفاءك عن السير في الحياة وحدك وتجربة طرق خطيرة للشعور بتحسن.

فقد يصل المراهقون إلى الوقوع في مستنقع المخدرات أو الكحوليات لأنهم يريدون الشعور بشيء من الراحة من مشكلاتهم، لكنها راحة قصيرة مؤقتة تمنحك دماغًا أضعف يُضاف إلى قائمة مشكلاتك.

كذلك يُعد المراهقون المصابون باضطرابات نفسية أكثر عرضة لإيذاء النفس، وهو سلوك خطير ومقلق[1].

ولا ينبغي أن يشعر أحد على الإطلاق بالخزي من الإفصاح، لكن من المهم السعي للحصول على مساعدة إذ ثمة خطر من تركها لأضرار بدنية دائمة وربما الوفاة. لا توجد مفاجأة في أن تفكيرك في إيذاء نفسك يُفزع والديك وأي شخص يهتم لأمرك.

وهذه من خصائص مشكلات الصحة النفسية، إنها تمنعك عن التفكير بمنطقية. هذه نقطة محورية، ومن غير المتصوَّر أن تهتم بما سيراه مَن يهتم لأمرك في حين أنك تعتقد أنه لا يوجد مَن يهتم بأمرك. النهاية ستكون أن تعتقد أشياء سيئة جدًا.

أؤكد: إنها أفكار سيئة جدًا.

---

(1) هذا أمر خطير على الأرجح، فلو احتجت أي معلومات أو نصيحة، انتقل إلى صفحة 320، حيث توجد قائمة بالجهات التي يمكن أن تتصل بها للتعامل مع المشكلات التي أثارها هذا الكتاب.

لكن التفكير في الأصل يُعد مهمةً صعبة على المراهقين في أفضل الأوقات، نظرًا لطريقة تفكيرهم في الأمور. وهذا هو السبب في أنك أكثر ميلًا للمخاطرة والتمرد. فإن كنت في قبضة الصحة النفسية المتضررة أيضًا، هذا يزيد الوضع سوءًا.

ما زال عقلك ينمو، والغرض من التغيرات التي يمر بها خلال سنوات المراهقة هو خدمتك لاحقًا حين تبلغ، وأي مشكلات تظهر وترافقك دون حلها خلال سنوات مراهقتك تشكّل خطرًا يهدد بالتسبب في مشكلات لاحقة في الحياة.

ولا يُشترط أن تكون المشكلات دائمة ومتواصلة -ولن تخرب حياتك تلقائيًا- لكنها قد تجعلك مُعرّضًا إلى تكرارها لسنوات كثيرة قادمة.

وقد تزداد علاقتك بوالديك توترًا واضطرابًا بسبب العجز عن التعامل مع مشكلاتك النفسية أو الاعتراف بها، وقد تُبعدك عنهما أكثر وأكثر، جاعلةً الأوضاع أصعب ومضيفةً مشكلات إلى المشكلات الموجودة بالفعل.

لتجنب كل هذا كل ما ستحتاجه هو شخص يرعاك، شخص بمقدوره التفكير بصورة منطقية وعقلانية ويضع صحتك وسلامتك فوق كل اعتبار ويمكنك الوثوق به.

بعبارة أخرى: تحتاج والدًا أو والدة.

لكن لهذا وجهين. فامتلاك والدين حاضرين وداعمين ربما يكون حبل النجاة عند مواجهة مشكلات نفسية، أو إن كانت علاقتك بهما صحية بدرجة معقولة بالفعل فربما تُبعدُك عنها.

لكن من الصعب على الآباء في كثير من الأحيان فهم المشكلة والتعامل معها.

تخيل أن تجد طفلك مريضًا بمرض لا تعلم عنه الكثير؟ إنه مريض لكن لا شيء في يدك يجلب له الشفاء (ولا فائدة هنا من تقديم الأسبرين وحساء الدجاج إليه)، ولا تعلم حتى ما يحدث له على وجه التحديد، بل وتشعر أن الخطأ ربما خطؤك.

هذا كابوس لأي أب أو أم، ويفتح الباب لأن يتصرفا تصرفًا حادًا.

وهنا تظهر أهمية وجود علاقة منفتحة وقوية بينك وبينهما.

إذ يمكنهما تقديم المساعدة والدعم إليك عند أمس الحاجة إليها، ويمكنك شرح ما يحدث وطمأنتهما منه.

وكل شيء يُصبح أسهل كثيرًا وأنت لا تهدر الوقت في الجدال في أشياء لا شك في أنها غير مهمة. ولو أزلتم المناشف المبتلة ووقت النوم والواجب المدرسي من قائمة مواضيع الجدال، لوجدتم مساحة وطاقة أكبر للتحدث حول الأمور المهمة حقًا.

خطوات إصلاح العطل

المشكلة: صحة المراهقين النفسية شيء **شديد الهشاشة**، وقدرتك على التفكير بمنطقية واتخاذ القرارات ليست بقوتها الكاملة بعد، ولذلك كثيرًا ما تصل إلى التفكير والتصرف الذي يزيد الطين بلّة.

هنا يمكن أن يقدم الوالدان مساعدة ضخمة، لكن إن كانت علاقتك بهما متوترة وفي حالة من عدم التناغم أصلًا فقد يزيدان الطين بلّة أيضًا حتى بمحاولة تقديم يد العون.

العواقب: قد تصبح المشكلات النفسية شديدة الخطورة إن تُركت دون علاج.

الحلول:

1 **أولًا: تذكّر دائمًا أن المرض النفسي لا يعني أن بك عيبًا أو أنك أقل من الآخرين بأي صورة** كما أن السقوط من على الدراجة لا يعني أنك غير قادر على قيادتها.

2 **لا بأس بألا تكون سعيدًا طوال الوقت.** إن فكرة أنك ما لم تكن سعيدًا فلا بد من وجود خطب ما مجرد مفهوم خاطئ حديث. وهو مفهوم غير صحي. قد يقتنع والداك به، لكنه لا يعني أنه صائب. وبالطبع سيفضّلان رؤيتك سعيدًا، لكن عليهما أيضًا تقدير أن السعادة ليست شرطًا ضروريًا.

لا بأس بأن تكون حزينًا أو غاضبًا أو متوترًا أو أي شيء على هذه الشاكلة، وتصبح هذه مشكلة حين تعجز عن إيقاف هذه المشكلات دون سبب واضح.

3 قد يساعد النظام الغذائي الصحي في حل المشكلات النفسية. من المغري الانغماس في الوجبات السريعة أو مشروبات الطاقة الممتلئة بالسكر لتحسين مزاجنا، لكنه مسكن لا يبقى طويلًا؛ مثل هذه الأغذية تجعلك أقل صحة وقد يزداد شعورك سوءًا، فسوء النظام الغذائي قد يشوش نومك، وهو في الغالب جزء ضروري من العناية الفعّالة بالنفس (أي: الإجراءات التي تتخذها للحفاظ على صحتك أو تحسينها).

4 التمرينات الرياضية المنتظمة ترتبط كثيرًا بتحسّن الصحة النفسية. هذا أمر منطقي؛ دماغك عضو يعتمد على بدنك، وكلما تحسنت صحة بدنك زادت قدرة دماغك على العمل والتكيُّف، لأن البدن الأقوى يمكنه الحافظ على الدماغ بصورة أفضل.

5 مشكلات الصحة النفسية بطبيعتها تؤثر على طريقة تفكيرك في الأمور ورد فعلك عليها. أعرف أن ما سأقوله صعبٌ، لكن إن كنت تعاني من مشكلة نفسية جرّب إدراك أن أفكارك ووجهات نظرك تتأثر بها، وقد تعتقد أن كل شيء مخيف أو

بلا قيمة وأن الواقع مروّع، والحقيقة أن هذا قد يكون كلام المشكلات لا كلامك أنت، لذا توقف لدقائق قليلة وتأمّل في أول ما يخطر ببالك.

6 **يمكن علاج الغالبية العظمى من المشكلات النفسية دون أدوية،** وعادة ما تكون المشورة فعّالة بدرجة معقولة. لكن ثمة حالات عنيدة تستلزم استخدام أدوية مثل مضادات الاكتئاب، باستثناء بعض الحالات العنيدة. وعلى الرغم من نظرة الريبة التي ينظر بها الكثير من الآباء إلى مثل هذه الأدوية، لكنها أداة ضرورية في مواجهة المشكلات النفسية. تأكد من الالتزام بالنصيحة التي تقدم إليك، أعني: النصيحة المبنية على الأدلة والخبرة السريرية، لا على المعلومات المغلوطة والظنون.

ولأن المشكلات النفسية شديدة التعقيد والتغيُّر، ثمة الكثير من الطرق المختلفة لعلاجها، وكثيرًا ما يدور الأمر حول العثور على طريقة واحدة تعمل مع حالتك. ولو بحثت في ذلك على الإنترنت، تذكّر النصيحة التي تعلمتها في المدرسة: انتبه! البعض لا يحمل

نوايا طيبة، وإن رأيت شيئًا يبدو مثاليًا وأفضل من أن يُصدّق فهو لا يُصدق فعلًا، خاصة إن تضمّن شراء شيء ما. والتزم قدر استطاعتك بالبحث في المصادر الموثوقة مثل: هيئة الصحة الوطنية البريطانية، ومنظمة الصحة العالمية، والمعالجين المعتمدين.

7 تقليل الخلافات في علاقتك مع والديك قد يكون عظيمًا للحفاظ على الصحة النفسية.

من المفيد امتلاك أرض مشتركة، لذا حاول أن تتذكر أن والديك على الأرجح يمرّان بنفس الشعور بالضغط والقلق الذي تمر به وإن اختلفت صوره، والكثير منه نابع من اهتمامهما بك وبشؤونك.

إلا أن هذا قد يكون صعبًا على الجميع، والطبيعي أن أهلك يملكون خبرة أكبر، وأنت تشتهي السيطرة والاستقلال، وبالتالي فطلب المساعدة يخالف ميولك الطبيعية في هذه المرحلة. لكن العمل على حل هذه المقاومة قد يكون خطوة ضرورية تصب في مصلحة جميع الأطراف.

تذكّر أن والديك وإن كانا جزءًا حيويًا في التعامل مع مشكلاتك النفسية ومنعك من اللجوء إلى حلول خطيرة ومتطرفة، فمعرفتهما عن الصحة النفسية ليست كمعرفتك. وقد يحتاجان إلى التوجيه والطمأنينة من أنها ليست مصيبة كبيرة وليست بسببهما. قد تحتاج حتى إلى إحالتهما إلى مواقع وموارد مفيدة، فلا أحد كبير على التعلّم.

8 لكن الأفضل في بعض الأوقات هو التحدث مع شخص لا تعرفه عما يقلقك بخصوص صحتك النفسية.

حتى إن كنت تشعر بالقرب الشديد من أهلك، فثمة الكثير من الأمور تحدث. وفي هذه الحالة من المفيد أخذ خطوة أولى بالتواصل مع صديق موثوق أو معلّم جدير أو المستشار الاجتماعي لمدرستك أو حتى شخص غريب شديد الرحمة أو أحد مجتمعات الصحة النفسية الرسمية على الإنترنت (وهي كثيرة) للتعامل مع مشكلاتك النفسية. ولو كانت فكرة الإفصاح عنها إلى والديك شاقة، جرّب التحدث مع شخص ليس قريبًا

جدًا، وقد يكون يدَ عونٍ قوية إلى أن تكون مستعدًا وقادرًا على التحدث عن المشكلة مع أسرتك.

في كثير من الأحيان يعتمد كل شيء على أن تساعد والديك وأن يساعداك.

توجد دائمًا الكثير من المصادر المتاحة إن كنت ترغب في معرفة المزيد، خاصة على الإنترنت، لكنها تؤدي إلى مشكلة أخرى...

الفصل الخامس



لقـد أصبحت مدمنًا!

إنـه يضر بصحتك!

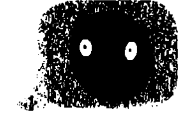
لقد أكل دماغك!

هـذا خطير! مَن يدري مع
مَن تتحدث!

الله أعلـم بما تفعله،
كل شيء وارد!

إنه يشـتتك عن واجباتك
المدرسية!

إنه يدفعك للسـهر
طوال الليل!



رأينا كيف تنشأ الخلافات وأنت في المنزل، ورأينا كيف تنشأ الخلافات حول المدرسة[1].

ما تحتاجه هو بعض المساحة.

للأسف، من الصعب وضع مساحة بينك وبين والديك. وعالمنا محكوم بالكثير من القوانين والقواعد والتكاليف والقيود المرتبطة بالعُمر، ولذلك فخيارات المراهقين محدودة جدًا في الانتقال إلى منزل جديد.

ولهذا تكاد تموت غيظًا حين يقول والداك: «ما دمت تعيش في منزلي، ستُطيع قواعدي». ولا خيار أمامك في هذا، فلن يُسمح لك بالعيش في مكان آخر!

وحتى حين تخرج من المنزل (إلى بيت صديق، أو حديقة، أو مطعم ماكدونالدز في منطقتك)، يطالب والداك بمعرفة أين تذهب ولماذا ومتى ستعود، أو يصران على إيصالك في حين أن الفكرة بأسرها هي الابتعاد عنهما.

ويبغض الأهل جدًا أن تعاملَ المنزل باعتباره مكانًا للنوم وحسب، وأن تخرج وتدخل كما ينبغي لك.

(1) لقد رأينا كيف تنشأ الخلافات حتى وأنت نائم.

(قد يؤدي هذا إلى اتهامات بأنك تعامل المنزل وكأنه لوكاندة، أتذكر هذا؟)

إذن، حين تكون في المنزل يزعجانك ويتشاجران معاك، وإن كنت خارج المنزل يزعجانك ويتشاجران معك. لا يمكن الفوز في هذه الظروف! كل ما يمكنك فعله لتجنب الشجارات هو مجرد البقاء في المنزل والجلوس في صمت تام.

هذا ليس حلًا ذا جدوى، لأنك لستَ شجرة.

تحتاج إلى محفّز، تحتاج إلى الاستقلال، تحتاج إلى التعامل مع الآخرين، إلى استكشاف العالم بطريقتك أنت.

حسنًا، بفضل التكنولوجيا، نملك الآن الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسب المحمولة وأجهزة تشغيل الألعاب والإنترنت اللاسلكي وما على شاكلتها. إنها هبة ربانية إلى المراهقين تتيح لهم

استكشاف العالم الافتراضي والالتقاء بأشخاص آخرين والتفاعل معهم وتجربة أشياء أخرى مثيرة، وحتى العثور على معلومات تفيد واجباتك المدرسية. كل هذا بضغطة زِر وتحت تحكّمك الكامل.

وكل هذه أشياء يشتهيها دماغك الفوضوي النامي.

وأفضل ما في الأمر أن بإمكانك فعلها من منزلك، بل وأنت جالس بهدوء. لا بد أن هذا مبهج لوالديك، أليس كذلك؟

ممم... لا!

يملك والداك ترسانة كاملة من المخاوف والانتقادات لقضائك الوقت مع جهازك المفضّل.

لكن هاتفك[1] هو ما يربطك بالعالم الخارجي، وإن حاول والداك التدخل أو حتى أخذه منك... فلن تستجيب بصورة جيدة.

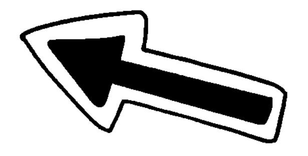


(1) ليظل الكلام سهلاً، سأركّز على الهواتف الذكية، لكن الكثير مما سأقوله عنها ينطبق على الأجهزة اللوحية والحواسب المحمولة وأجهزة تشغيل الألعاب وغيرها.

إليك مثالًا آخر على أن تفكيرك وتفكير والديك مختلف، ومشاعرك ومشاعرهما مختلفة تمامًا تجاه نفس الشيء. إنهما ينظران إلى هاتفك الذكي بريبة وأحيانًا خوف. إنك تشعر بالعكس تمامًا، وترى أنه ترفيه ضروري وأداة ورمز للمكانة الاجتماعية وشريان الحياة الاجتماعية في شيء واحد.

لكن... مَن منكما عن صواب؟ يتحدث الإعلام دائمًا على مخاطر الهواتف الذكية وينقلها إليك والداك طوال الوقت، لكن هل هذه ادعاءات على قدر من الصحة أم لا؟ هل تقتل نفسك ببطء باستخدام هذا الجهاز؟ أم أن هذه مخاوف نابعة من الريبة والشك والترّهات[1] القديمة؟

لنلقِ نظرة على ذلك.



(1) تُرَّهات: أي قول أو فعل تافه غير مفيد. -المترجم.

هل أنا مدمن لاستخدام هاتفي؟

يُعد الإدمان حالة خطيرة جدًا. ويُذكرُ الإدمان كثيرًا حين يتكلم الناس عن استخدام الهواتف المحمولة، لكن لا ينبغي ذكره في هذا السياق.

فالإدمان الحقيقي يُغير وصلات الدماغ، ويُجبرك على السعي إلى الشيء الذي تُدمنه (وهي عادةً مادة مخدِّرة، ويجوز أن يكون نشاطًا كالقمار)، إلى درجة تصل إلى إهمال وتجاهل الأشياء المهمة (كالأصدقاء والأسرة والقانون) في سبيل الحصول عليها. وفي أحيانٍ كثيرة لا يمكنك العيش دونها، فقد تغيّر دماغك إلى درجة تُصبح معها محتاجًا إليها حقًا.

وحتى يوم كتابة هذا الكتاب، لم تُسجل حالة واحدة لشخص غير قادر على العيش (بدنيًا أو عقليًا) إن نُزع منه هاتفه المحمول.

ولذلك لا تبدو الهواتف المحمولة موضوع إدمان حقيقي، بغض النظر عما يدعيه الآباء والأمهات حول العالم.

لكن يبدو أن الهواتف المحمولة تقود سلوكًا مهووسًا، حيث تُصبح مكرهًا على تفقّده أو استخدامه بغض النظر عما يحدث حولك، وهذا ما يُعتبر خطأً في كثير من الأحيان إدمانًا، وهو ليس بنفس السوء مع أنه يظل سيئًا.

توفر الهواتف المحمولة الكثير من المتعة. «إعجاب» على منصات التواصل الاجتماعي، أو لعبة سريعة، أو تطبيق ممتع، أو «فلتر» لصور «السيلفي»، أو دردشة لطيفة: توفر كل هذه الميزات دفعات من اللذّة الموثوقة و-الأهم- السريعة، وهي أشياء يرغب فيها دماغك النّامي بشدة كما رأينا من قبل.

واللذة تتحسّن بالتجديد.

فلو أن الشيء ممتع، فمرحبًا. وإن كان ممتعًا وجديدًا، كان أفضل وأفضل، والهواتف المحمولة توفّر الوصول إلى جميع المعلومات، إلى جانب تدفق دائم من التحديثات الدائمة في الوقت الفعلي من الأصدقاء والمشاهير الذين تحبهم، وبالتالي توفر أشياء جديدة باستمرار.

كل هذا تصعب مقاومته في مواقف ليست ممتعة (مثلًا خلال درس ممل أو اجتماع عائلي) حيث يجاهد دماغك للحفاظ على تركيزه. ومجرد بقاء الهاتف في متناول يدك يُعد إغراءً شديدًا، وكأن شخصًا يهمس في أذنك بلا توقّف:

الهاتف! الهاتف! الهاتف! الهاتف! الهاتف! الهاتف!

ولهذا قد يُصبح هاتفك الذكي مدمّرًا، خاصة في المدرسة.

قد تظنه شيئًا عظيمًا لتعليمك؛ في جيبك آلة حاسبة ومترجم وخريطة ومكتبة غير محدودة دائمًا.

لكننا رأينا كم يمكن لوجود الأصدقاء على مقربة، ممن تستمتع بالتفاعل معهم، أن يُشتتك عن درسك، فلك أن تتخيل مقدار التشتت الزائد إن كان جميع أصدقائك وكل شخص تحبه «حاضرًا» طوال الوقت. هذا هو ما يعرضه عليك الهاتف الذكي.

إن اصطحاب هاتفك الذكي إلى المدرسة يعني عادة إكراه نفسك على تجاهل الإغراءات التي يقدمها إليك. وكان حريًا بهذه الجهود أن تُبذل في اتجاه آخر قد يكون مملًا في كثير من الأحيان ولكنه ضروري كالدراسة[1].

إذن أنت لستَ مدمنًا لهاتفك كما يَدّعي والداك بإصرار (أو خوف)، لكن يمكنك (وعلى الأرجح ينبغي عليك) أن تضعه جانبًا وأن تُحرر نفسك من فعل أي شيء على الإطلاق لبعض الوقت بين الحين والآخر.

في بداية 2019، نشرت الكلية الملكية لطب الأطفال وصحة الطفل -وهي مجمع الخبراء في هذا النوع من الموضوعات- إرشادات حديثة حول آثار «وقت الشاشة» (المصطلح الذي يشمل استخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وألعاب الفيديو وما إلى ذلك) على نمو الأطفال والمراهقين. وباختصار قالوا إنه لا توجد أدلة على أن النظر في الشاشات يدمّر الدماغ أو يتسبب في ضرر دائم، إلا أنهم نصحوا بالاعتدال والتنظيم، وهي تقريبًا نفس النصيحة التي يُنصح بها الراشدون مع شرب الخمر.

---

(1) تُطبّق بعض المدارس حاليًا سياسة منع الهواتف الذكية من دخول الفصول، وبشكل عام يرتفع الأداء الأكاديمي مع انخفاض مستويات القلق والتوتر. معلومة للتأمل فحسب.

«هل استخدام هاتفي غير صحي؟»

في ذاتها، تُعد الهواتف الذكية آمنةً تمامًا. إنها لا تضر بصحتك عن طريق بث إشارات سامة مباشرة نحو عينيك أو أي شيء غريب كهذا.

كل ما في الأمر أن الهواتف الذكية تنشّط دماغك ولا تُنشّط جسدك إلا قليلًا. كل ما تفعله هو جعلك تجلس لفترات طويلة، وهذا غير صحي.مكتبة سُر مَن قرأ

خاصةً للمراهقين.

إن غياب النشاط ليس شيئًا يتعامل معه جسدك بصورة أفضل من دماغك، خاصة وهو غارق بهرمونات التحفيز والنشاط وينمو بسرعة.

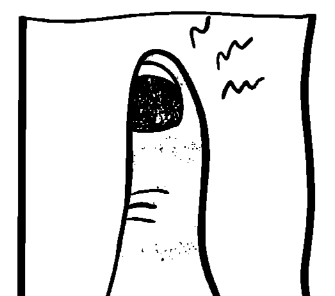


علاوة على ذلك، يعني عدم تعرُّضك للشمس (لأنك تجلس في المنزل دائمًا مع الهاتف) أن جلدك لا يصنع فيتامين د بدرجة كافية، وهو هرمون حيوي، ونقصه خلال الطفولة والمراهقة يرتبط بالكثير من المشكلات الصحية التي ترافق الإنسان طويلًا.

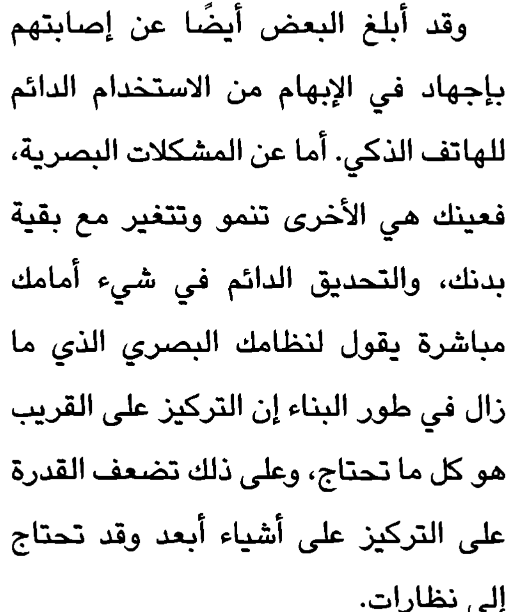
ثمة الكثير من الأسباب الجيدة لعدم أداء التمارين الرياضية بانتظام (الإصابة، المرض، الإعاقة، إلخ)، لكن التشتت بسبب الهاتف ليس من بينها.



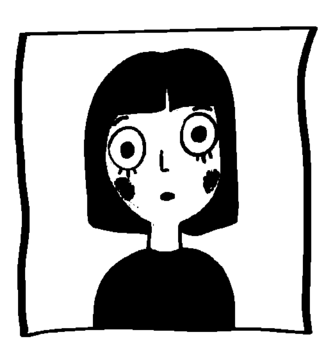
كما يضر الإمساك بالهاتف دائمًا والنظر إلى الأسفل في هاتفك الذكي بوضعية جسمك، إذ تُنهك الأعصاب والمفاصل والعضلات في رقبتك وكتفيك.



تحتاج رقبتك وكتفيك في الكثير من الأشياء. هذا ليس جيدًا.



وقد أبلغ البعض أيضًا عن إصابتهم بإجهاد في الإبهام من الاستخدام الدائم للهاتف الذكي. أما عن المشكلات البصرية، فعينك هي الأخرى تنمو وتتغير مع بقية بدنك، والتحديق الدائم في شيء أمامك مباشرة يقول لنظامك البصري الذي ما زال في طور البناء إن التركيز على القريب هو كل ما تحتاج، وعلى ذلك تضعف القدرة على التركيز على أشياء أبعد وقد تحتاج إلى نظارات.





وهناك الإصابات التي تصاب بها بسبب التشتت بهاتفك والسير أمام السيارات المتحركة أو الوقوع في بلّاعة!

وعدد مثل هذه الحوادث لا يقترب مما يظنه الناس، لكن العديد من الوفيات وقعت بسبب مغامرة أشخاص للوصول إلى أماكن خطرة للحصول على خلفية جيدة لصورة سيلفي[1].

لعل دماغك يستمتع بالنشاط الذي يوفّره الهاتف الذكي، لكن بدنك يحتاج إلى النشاط هو الآخر إلى جانب الخروج في الشمس، وإلا فستعاني صحيًا. وعادة ما يحرمك الاستخدام المفرط للهاتف الذكي من هذه الأشياء.

إذن يؤسفني أن أقول إن مخاوف والديك في أغلبها صحيحة.



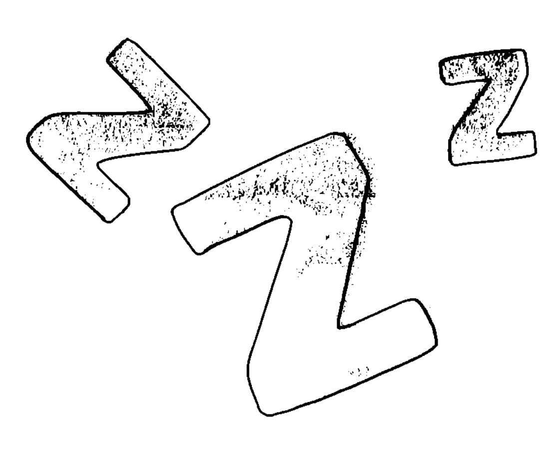
(1) أعتقد أن بإمكاننا جميعًا الموافقة على أن «الموت» غير صحي، أليس كذلك؟



«هل يجعل الهاتف الذكي نومي مضطربًا؟»



نعم. لقد تكلمنا عن هذا بالتفصيل في الفصل الثاني.



«هل استخدام هاتفي المحمول يعد عملًا انطوائيًا؟»

نعم، ولا.

قد يجدك والداك مشغولًا تمامًا بهاتفك، متجاهلًا كل من حولك ولا تخرج أو تقابل أحدًا، كل ما تفعله هو التحديق إلى شاشة وهّاجة، فما الاجتماعي في ذلك؟

لكن ماذا تفعل بهاتفك؟ يتضمن ما تفعله عادةً التفاعل مع الآخرين عبر الرسائل ومنصات التواصل الاجتماعي وتبادل «الميمز». وما الكلمة التي تصف كل هذا؟ التفاعل الاجتماعي. ولأنه لا يحدث في نفس الغرفة التي تجلس فيها لا يعني أنه لا يحدث تمامًا.

وبالنظر إلى عدد الأشخاص الذين تتيح الهواتف الذكية لك التواصل والتفاعل معهم في نفس الوقت، قد يكون مراهقو العصر الحالي أكثر البشر اجتماعية على الإطلاق.

تشـــير الإحصائيــات إلـــى أن التواصـــل مـــع الآخريـــن -التفاعل الاجتماعـــي- هـــو أكثر مـــا يُســـتخدَم فـــي الهواتـــف الذكية.

نعم! خذوا هذا أيها الآباء!

لكن ليست كلها خيرًا!

لا يزال التواصل المباشر جزءًا ضروريًا من الحياة. لا يمكنك فعل كل شيء على الإنترنت، لأنك لست دماغًا يسبح في إناء (ليس بعد).

يعوّض التفاعل الحقيقي بجودته ما ينقصه من حيث الكمية. فثمة الكثير مما يحدث فيها: تجربة حسيّة أغنى من النصوص والصور الشخصية.

تذكّر أننا مخلوقات اجتماعية، وقد أصبحنا عبر رحلتنا التطورية أكثر تقديرًا للتواصل بالعيون وتعبيرات الوجوه. يمكنك رؤية هذا في كيفية عمل الدماغ.

إلا أن الإغراء لتفضيل هاتفك على التفاعل المباشر مع الآخرين قوي، وأحيانًا مفرط في القوة.

لنقل إنك تتحدث مع شخص، وخلال حديثكما يرن هاتفك معلنًا وصول رسالة. هل تجيب عليها مباشرة؟ هذا ما يفعله الكثيرون.

لكن ما تفعله الآن هو مقاطعة الحديث الذي تجريه مع الشخص الذي أمامك مباشرة للرد على شخص مجهول بعيد. وما يقوله هذا عنك:

لا أعرف من هذا الشخص
البعيد الذي يرغب في أن أنتبه
له، لكنه أهم بالنسبة إليّ
منك ومن هذا النقاش.

هذا عمل غير اجتماعي، أليس كذلك؟ في الحقيقة، هذا تصرّف وقح.

المشكلة هنا -كما في التعليم المدرسي- أن التحلي بصفة الاجتماعية مهمٌ، لكنه ليس ممتعًا بالضرورة. في الحقيقة يدفع أحيانًا إلى الملل، لكنه ضروري لبقاء العلاقات القوية واكتساب مهارات التواصل، وهي أمور مهمة في الحياة، خاصة حياة الكبار.

لسوء الحظ، تقف الهواتف الذكية أمام التفاعلات الاجتماعية الحقيقية في نفس الوقت الذي تعمل فيه على تحسين التفاعلات الاجتماعية الإلكترونية. فهي توفّر التجديد المتواصل الذي لا توفّره المحادثات الحقيقية في كثير من الأحيان، إذ يحصل عقلك على مكافأة مباشرة من أيقونة الرسائل الواردة أو «الإعجاب» أو «التعليق»، أما في محادثة أكثر تعقيدًا فلا يمكن تقييم المكافأة بسهولة.

وبالتالي سيلتفت دماغ المراهق كثيرًا عن أيًا يكن الذي يقف أمامك إلى الهاتف الموجود في جيبك. ولذلك عواقب اجتماعية غير جيدة محتملة.

تركّز الهواتف الذكية على التفاعلات الاجتماعية «الممتعة»، ويستحيل أن تظل الحياة الحقيقية ممتعة على الدوام. آسف.

«هل تدمّر الهواتف الذكية دماغك؟»

هذه مساحة رمادية بعض الشيء، لكن ادعاءات أن الهواتف الذكية تسبب أذًى دائمًا لدماغك لا تقوم في الأغلب على أساس علمي، وكثيرًا ما تكون غير منطقية.

يقلق القليل من الآباء من «التحميل الزائد على الحواس»: الخوف من أن الأجهزة تقدم كمية من المثيرات أكثر مما يمكنك التعامل معها. وتأمل هذا: خلال كل لحظة من لحظات الصحو[1]، تمطر حواسك الدماغ بجميع الألوان والأصوات مرتفعة الجودة ثلاثية الأبعاد، إلى جانب الروائح والمذاقات والملمس.

ويبدو أن دماغك يتعامل مع هذا كله بلا بأس، وساعات قليلة تقضيها في مشاهدة الصور على شاشة صغيرة لن تنهكه، أليس كذلك؟

(1) الصحو عكس النوم. -المترجم.

في الحقيقة، يُفضّل المصابون بالتوحُّد في كثير من الأحيان استخدام الشاشات، لأن المعلومات فيها منظّمة أكثر من فوضى الحياة اليومية. فمن الغريب أن نعتقد أن الهواتف الذكية ربما تقدّم مثيرات أقل مقارنة بالحياة اليومية، لكنها الحقيقة بين يديك.

«ماذا عن ذاكرتي؟»

الأكثر شيوعًا وقد يُزعم أنه الأكثر منطقية، ادعاء أن الهواتف الذكية تُعيق وتشوّش قدرات ذهنية مهمة، وأهمها: الانتباه والذاكرة.

يُصر بعض الناس على أن الهواتف الذكية تتسبب في تغيير بنية الدماغ مما يضر بهذه القدرات، وبذلك تشوش على نمو دماغك.

هناك منطق وراء كل هذا. دماغك ينمو وينضج، وقد رأينا أنه يحتاج إلى تجربة أشياء معينة ليُصبح جيدًا في معالجتها.

لكن لأول مرة على الإطلاق أصبح الصغار يمتلكون هواتف ذكية تُنتج أشياء مثيرة وجديدة طوال الوقت، ولذلك لا يظل ذهنهم مركّزًا على شيء واحد.

إنهم لا يحتاجون إلى الانتباه أو التركيز على شيء واحد، ولذلك لا تتطور هذه القدرات، وستتضرر قدرتهم على الانتباه.

أيضًا بفضل الهواتف الذكية أصبح الصغار يمتلكون نافذة على الإنترنت، ويمكنهم البحث عن أي معلومات يحتاجونها، ولا يحتاجون إلى تذكّر أي معلومة ولا إلى استعمال ذاكرتهم! ومما لا شك فيه أن الذاكرة لا تتطور على هذا النحو بصورة صحيحة.

إذن فحُجج هذه المخاوف قاطعة، أليس كذلك؟

نعم، ليست كذلك.

عند استخدام الهاتف الذكي تصرف المزيد من التركيز إلى عدد من الأشياء بدلًا من التحديق إلى صحيفة مملة كما يفعل والداك، لذا فبدلًا من تدمير قدرتك على التركيز لمَ لا تُحسّنها وتزيد قدرتك على إنجاز مهام متعددة في وقت واحد؟

وإلى جانب هذا، إن كنت تبحث باستمرار عن أشياء مختلفة، ألا تتعلم الكثير من المعلومات الجديدة؟ ألا تجعل الهواتف الذكية ذاكرتك تعمل أكثر من أي وقت مضى؟ أليس من المفترض أن تعزز نظام ذاكرتك نتيجة لذلك؟

هذه الحُجج على نفس قوة الحُجج التي تدفع الآباء إلى الهلع، لكنها تعاكسها تمامًا. لا يمكن أن تكون جميعًا صائبة.

فماذا تقول الأدلة العلمية الحقيقية؟

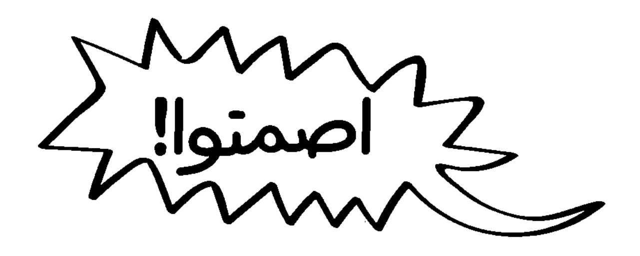
لا توجد الكثير من الأدلة في الحقيقة، فلم يُتَح للعلماء الوقت الكافي لإجراء دراسة على العواقب طويلة المدى لاستخدام الهواتف الذكية، فهي جديدة جدًا لدرجة أن «المدى الطويل» لمّا يحدث بعدُ.

القدرة على التركيز

أظهرت بعض الدراسات القليلة أن قدرة البشر على التركيز على مهمة معينة تنخفض إذا تواجد الهاتف الذكي على مقربة منهم. ومن تلك المهام مثلًا التعلّم في المدرسة.

يملك الدماغ البشري قدرة محدودة على الانتباه، وهو ما يتبين إن اضطررت يومًا إلى فعل أكثر من شيئين في نفس الوقت. قد يصرخ والداك معلنين أنك يجب أن تُنظف غرفتك الآن في أثناء أدائك للواجب المدرسي وفي نفس اللحظة تحاول أختك أن تخبرك بشيء ما.

ستصبح «مرتبكًا» بسرعة، وتصرخ في الجميع:



يعجز دماغك عن التركيز والتعامل مع عدد من الطلبات المختلفة، وتتسبب في إنهاكه.

إلا أن نظام الانتباه لديك لا ينتظر شيئًا ليحدث، فإن علمت أن شيئًا قد يحدث يصرف ذهنك جزءًا من انتباهك -غالبًا باستخدام نظام رصد المخاطر الذي تكلمنا عنه مسبقًا- إلى ترقب الحدث المنتظر حتى لا يفاجئك.

حين يهتز هاتف ذكي إلى جوارك أو يطلق نغمة التنبيه وإن لم يكن هاتفك أنت، ينتبه ذهنك الذي لا يغفل إلى ذلك ويشغل نفسه بالهاتف احتياطًا. وهذا يعني أنك تملك انتباهًا أقل للأشياء الأخرى.

وبهذا يقلل تواجد هاتف إلى جانبك انتباهك وتركيزك.

تخيل أن تضطر إلى إنجاز مهمة وإلى جوارك شمبانزي. حتى إن ظل هادئًا فسيشتت تركيزك، أليس كذلك؟ فلمَ لا يشتكي أحد من تدمير الشمبانزي لقدرتك على الانتباه؟



هذا على الأرجح لأنك لا تتجول في كل مكان وفي جيبك شمبانزي!

لقد أظهرت بعض الدراسات أن مَن يعترفون بالإفراط في استخدام الهواتف الذكية يكون أداؤهم في اختبارات قياس الانتباه والتركيز ضعيفًا، حتى مع غياب الهاتف عن أنظارهم.

ومن المغري بعد قراءة مثل هذه الدراسات أن تخلص إلى أن الهواتف الذكية تدمر بالفعل قدرتك على الانتباه والتركيز، لكن ألا يُحتمل أنها تُثبت فعلًا أن مَن يملكون قدرة أقل على الانتباه ويواجهون صعوبة في التركيز يتفقدون هواتفهم أكثر من غيرهم؟ لأنهم سيتفقدونها أكثر فعلًا، أليس هذا محتملًا؟ من جاء أولًا، البيضة أم الدجاجة؟ لا نعلم.

تثبت بعض الدراسات الأخرى أن الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية تحد من قدرتك على تذكّر المعلومات، مشيرةً إلى أنها تدمر الذاكرة أيضًا. لكن المختصر المفيد للكثير منها هو أنك تركّز على هاتفك. على سبيل المثال عندما تلتقط صورة لشيء ما بهاتفك، يتوجّه أكثر انتباهك إلى هاتفك، ولو أنك لا تحمله معك لركّزتَ على الأشياء التي تصوّرها، ولشغلتْ المساحة المتاحة من دماغك ولأصبح الاحتفاظ بذكريات أكثر تفصيلًا وأطول بقاءً لها أسهل، فإضافة هاتفك إلى العملية زاد من صعوبة العملية.

وحين يشجّعك والداك على التوقف عن تصوير حدث ما والاستمتاع به وعيش اللحظة، فهي وجهة نظر تُحترم غالبًا.

أما الدراسات القليلة التي فحصت الأثر الذي تخلّفه الهواتف الذكية على عقلك فلم تصل إلى نتيجة حاسمة. وفي مقابل كل دراسة تثبت أن الهواتف الذكية مضرة، ثمة دراسة تثبت أنها لا تؤثر بأي شكل ولو كان جيدًا.

وبعض الدراسات أثبتت أن الألعاب التي تجعل اللاعب في المنظور المباشر لمُطلق الرصاص مثل: هالو (Halo) ونداء الواجب (Call of Duty) تبدو ذات أثر إيجابي على القدرات الذهنية.

هذا منطقي، فالتغييرات الكثيرة للأسلحة وضربات القناصة وتنسيق الفرق والمعارك من وراء حائل التي تحدث بسرعة وعشوائية تجعلك بحاجة إلى قوة ذهنية أكبر بكثير لمواكبتها.

والمضحك أن هذا الاكتشاف لم يصل إلى أسماع الآباء والأمهات حتى الآن!

في النهاية، حتى إن تقبلنا أن الهواتف الذكية وغيرها من الأجهزة قادرة على تشتيت وشغل ذهنك، فلا توجد أدلة تُثبت أنها تترك ضررًا مزمنًا لطريقة عمل الدماغ.

تُنجز الهواتف الذكية الكثير من المهام، وهذا يعني أنك لا تحتاج إلى فعلها بدماغك، وهذا لا يعني أن دماغك عاجز عن فعلها.

لكن المشكلة أننا لا نعرف على وجه التأكيد المخاطر التي تمثّلها الهواتف الذكية. من المبكر جدًا أن نحكم.

لا يعني هذا أنها آمنة تمامًا، فقد رأينا أن ثمة مخاطر من الاستخدام المفرط لها، خاصة لدماغ لا يزال في طور النمو كدماغك.

«ماذا عن طريقتي في التفاعل الاجتماعي؟»

ثمة جانب واحد معين من استخدام الهاتف الذكي يبدو السبب في الكثير من المخاوف.

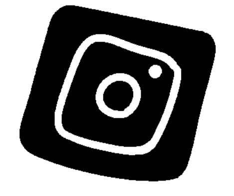
تطبيقات التواصل الاجتماعي.

ما عدد حساباتك على الشبكات الاجتماعية المختلفة؟ لقد قاربتُ الأربعين من عمري وغالبًا لديك نشاط على شبكات لم أسمع عنها من قبل، لكنني أفترض أنها جميعًا تتضمن مشاركة تحديثات وجوانب من حياتك مع الآخرين، والآخرون يفعلون نفس الشيء.

هذا هو الغرض من تطبيقات التواصل الاجتماعي حقًا. ويبدو غرضًا غير ضار، أليس كذلك؟

ليس بالضرورة، فالكثير من الأشخاص يشعرون بالقلق من آثار منصات التواصل الاجتماعي، خاصة على المراهقين. بالفعل، تشير الأدلة الحديثة إلى أن المراهقين الذين يقضون الكثير من

الوقت على منصات التواصل الاجتماعي تزداد احتمالية تعرضهم إلى نوبات الأمراض النفسية.



لكن لماذا؟

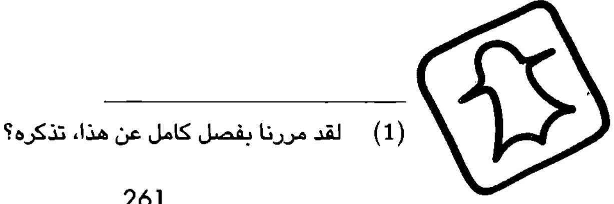
سؤال رائع.

مبدئيًا، إنها شيء يدفعك إلى السهر عبر الإثارة المستمرة والأشياء الجديدة، ونعلم يقينًا أن هذا سيئ[1].

أما الأهم فهو أنها مرتبطة بشيء تحدثنا عنه في الفصل السابق: الرغبة في قبول الآخرين وإعجابهم، وقد رأينا كم يعتبر هذا مصدر ضغط وارتباك ضخم بالنسبة إلى الشباب الصغار أمثالك.

كذلك تعبث منصات التواصل الاجتماعي على نحو خطير بأجزاء دماغك المسؤولة عن هذا كله. هذا جيد للغاية من بعض النواحي، وسيئ من أخرى.

نريد إعجاب الآخرين بنا -ونحتاج إليه-، وقد رأينا أن أدمغتنا تدفعنا غريزيًا إلى فعل ما يلزم لعرض أنفسنا بأفضل صورها، أليس كذلك؟ لكن هذه المنصات تأخذ هذا إلى مستوى جديد كليًا.



(1) لقد مررنا بفصل كامل عن هذا، تذكره؟

تقدّم منصات التواصل الاجتماعي تحكمًا أكبر في صورتك، فيمكنك التقاط مئات السيلفي واختيار أفضلها لمشاركتها، وبالتالي تبدو بأفضل حال دون أي عيوب أو ظلال. وليس حب الشباب أو التشوهات أو الانتفاخات القبيحة أو كحل العيون المعوج بمشكلة على الإنترنت.

يمكنك أيضًا قضاء الوقت في صياغة المنشور أو التعليق أو الرد المثالي، ولست مضطرًا إلى نشره في الحال والمخاطرة بكتابة شيء غبي (مثل: الخلط بين الأسماء المتشابهة).

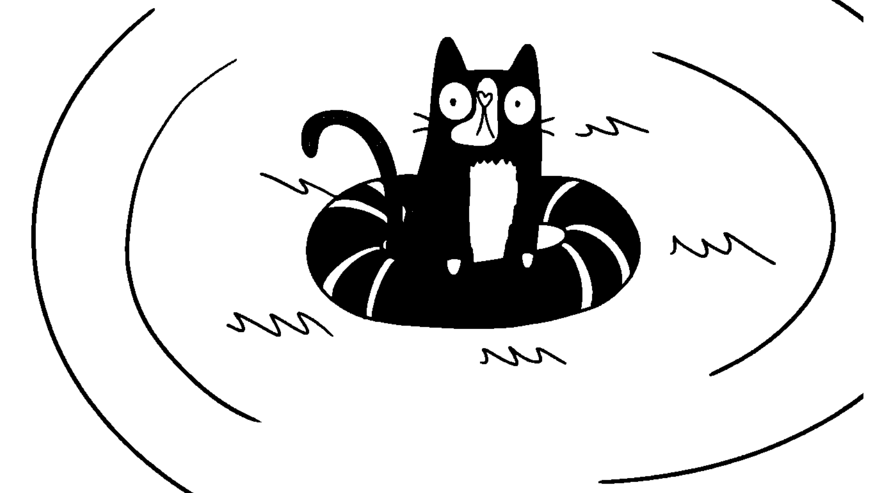
كذلك توفر منصات التواصل الاجتماعي وصولًا سهلًا إلى عدد أكبر من البشر أكثر من أي وقت مضى. فلم تعد محدودًا في أربعة أو خمسة أصدقاء، بل يمكنك الآن التفاعل مع المئات -بل والآلاف والملايين- وكسب قبولهم إن كنت صانع محتوى ناجحًا على يوتيوب.

وكل طلب صداقة أو متابعة، وكل مشاركة أو إعجاب أو تعليق لطيف أو رد برمز تعبيري باسم على منشور لك، كل هذه إثباتات على أنك مقبول ومحبوب.

توفر تلك المنصات الكثير من الفرص الأخرى لتلقي القبول والإعجاب، مع القليل من الحظ أو الجهد الموجود في التفاعلات الفعلية المباشرة.

وبالنظر إلى أن دماغ المراهق يستميت للحصول على القبول ويخشى الرفض حد الرعب، فهل من الغريب أن تأسره منصات التواصل الاجتماعي؟ يشبه هذا تقديم وعاء كبير من الكريمة الطازجة إلى قطة جائعة.

ومهما بلغت محبة القطة للكريمة، إن ألقيتها في برميل مليءٍ بها قد تغرق.



حتى الأشياء الجيدة قد تغدو أكثر من اللازم. وهذا ينطبق على منصات التواصل الاجتماعي.

نظرة غير واقعية

مبدئيًا، قد تسهّل مواقع التواصل الاجتماعي التنمر والمضايقات. لقد تحدثنا في السابق عن السبب الذي يدفع البشر إلى التنمر، لكن حين يمكنهم التنمر من مسافة آمنة واحتمالية أقل للانتقام، لا يستطيع هؤلاء مقاومة التهوين على أنفسهم من خلال التقليل من الآخرين. وهكذا يخرج لنا الساخرون المتصيدون.

أما المخاطر الأخرى فهي أكثر خفاءً.

تأمل هذا: تسمح لك مواقع التواصل الاجتماعي بإظهار نفسك بأفضل صورة لجعل الآخرين يعجبون بك ويحترمونك، إلا أن كل واحد منا يفعل ذلك أيضًا! وتذكر أننا نحدد قيمتنا، واحترامنا لذاتنا عبر مقارنتها بالآخرين.

تقدم مواقع التواصل الاجتماعي نظرة زائفة عن الآخرين.

ففي ظل كل الاحتياجات والضغوط والمقلقات الموضوعة على كاهل المراهق وكاهل دماغه النامي، قد يعاني -بل إنه يعاني بالفعل- من ضعف احترام وتقدير الذات. وما تغرقنا به مواقع التواصل الاجتماعي من المتعة والمشاعر الطيبة يرافقه سيل من صور أشخاص آخرين سعداء أو ناجحين أو فاتنين، أو كل ما سبق.

أو على الأقل هذا ما يدعونه. خاصة مشاهير الإنستغرام الذين يبدو أنهم يعيشون طوال عمرهم في إعلان طويل ساحر لملابس داخلية.

لكن هذا غير حقيقي. على الأقل ليس طوال الوقت، لكنك ترى الجانب الجيد فقط (المبالغ فيه أكثر الأوقات بإضافة الفلاتر والفوتوشوب وغيرهما).

تخيل لو حسبت معلمتك الإجابات الصحيحة فقط على امتحان ما وتجاهلت الإجابات الخطأ ليحصل الجميع على الدرجة النهائية،

سيبدو تقرير المدرسة بلا شك وكأن فصلك ليس فيه إلا عباقرة خارقون.

لكنه ليس كذلك. فـ(براين) الذي يُلصق شعره بالمكتب عن طريق الخطأ كل يوم، و(مادلين) التي تعتقد أن الدلافين مخلوقات خيالية ليسا عباقرة ولا خارقين. ولترى حقيقة الموقف تحتاج إلى معرفة الجوانب السلبية كما الإيجابية. والدماغ البشري يعمل جاهدًا بالفعل على إخفاء الجوانب السلبية في حياتنا أو التقليل منها، ومواقع التواصل الاجتماعي تشجع هذا التوجه.

وأنت تتجول على الصفحة الرئيسية وترى التحديثات التي تُظهر أشخاصًا سعداء وحياتهم رائعة وتقارنهم بحياتك التي لم تخضع لما خضعت له هذه المنشورات من قص ولزق وتعديل، قد تبدو حياتك أسوأ كثيرًا.

فلا يعرف أحد غيرك شيئًا عن مشكلاتك، فأنت الذي تعيش داخلها، ولا يبدو أن أحدًا يواجه مشكلات غيرك. وبناءً على هذه المعلومات الخاطئة، من السهل أن تصل إلى نتيجة مفادها أن بك عيبًا وأنك خائب. من شأن هذا أن يدمّر تقديرك لنفسك ويجعل مزاجك أسوأ ويزيد القلق، وهو ما نعلم أنه قد يدفعنا إلى متابعة الاطلاع على منشورات الآخرين أكثر وأكثر، ونعلم إلى أين نصل بهذا في النهاية:

التوتر.
اضطرابات المزاج.
الاكتئاب.

ومن أعراض الاكتئاب التركيز على ما يجعلك سيئًا ومَعيبًا[1] ولا تستحق. والمرحلة التالية أن يغذي هذا نفسه ويستمر.

هذا هو ضرر الإفراط في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على صحتك النفسية.

اخرج!

ماذا سيحدث إن خرجت وتواصلت وتحدثت مع غيرك وأصبحت نشيطًا ومنفتحًا على الحديث عن مشاعرك؟ تشير الأدلة إلى أن هذا يساعد في تحسين مشكلات الصحة النفسية. فالبوح يحسّن فهمك للسلامة النفسية ويرفع تقديرك لنفسك ويمنحك شعورًا بالانتماء والتواصل وغيرها الكثير مما يفيد النفسية.

(1) المَعيب: المصاب بعيب. -المترجم.

كل هذه خطوات صغيرة لكنها مصيرية، وحين يرى والداك ما تفعل ستسكُن مخاوفهما ولن يمانعا بقوة استخدامك للهاتف الذكي. فكل ما اعتادا سماعه هي قصص الرعب، وربما سيحبان هذه القصة أكثر.

لقد رأينا أن مواقع التواصل الاجتماعي قد تسبب الشعور بالضغط، لكنك قد تعي ذلك. فهي مواقع ممتعة، وشيء تختاره في وقت لا يبدو أنك تملك فيه حرية اتّخاذ الكثير من القرارات، ولهذا لا يخطر ببالك احتمالية أن تراها مشكلة.

وحين يقول والداك أشياء مثل: «إنك تقضي الكثير من الوقت على تلك المواقع» ربما يكونان على حق هذه المرة.

الآباء في مواجهة الهواتف

تظهر لنا الحقائق التي بين يدينا أن الهواتف سلاح ذو حدين. والصورة الكبيرة لا تُمكننا من تكوين رأي حاسم.

بالطبع لن يفيدك أي من هذا في تجنب الشجار مع أي من والديك إن ظل مصرًا على أن الهواتف الذكية ضارة لك، والكثير من الآباء والأمهات يرون ذلك، مع أن الأدلة على ذلك قليلة.

فلماذا هذا الإصرار؟ من أسبابه أننا حين نصل إلى رأي أو قناعة نقاوم في كثير من الأحيان تغييرها.

هذه هي طريقة عمل الدماغ. فقد درست الكثير من المعلومات للوصول إلى آرائك، والدماغ عضو كثير المشاغل ولا يحب إعادة التفكير من البداية. لهذا تجد البشر يتمسّكون بأي معلومة أو حجة توافق آراءهم ويتجاهلون أو يرفضون الأشياء التي تقول إنهم على خطأ.

وحين تناقش والديك لأنك تشعر شعورًا مختلفًا تمامًا تجاه شيء ما، لا يبدو أنكم ستتفقون أبدًا، فكل منكم يزداد تمسّكًا بموقفه ويرفض التراجع.

هذا ليس غريبًا، فدماغ كل واحد منا يفعل نفس الشيء (على الرغم من أن بعضها يفعله أكثر من الآخرين)، وأنت تعلم كم أن هذا مزعجٌ إن دخلت يومًا جدالًا مع شخص على الإنترنت.

يحذر الكثير من الآباء من الهواتف الذكية، ولذلك يميلون إلى تصديق أي حجة تدعم هذه الريبة، مهما تكن قلة الأدلة الداعمة لذلك. ولهذا تنتشر دعاوى خطورة الهواتف الذكية على نطاق واسع على الرغم من ضعف إثباتها.

لكن لماذا ينظر الآباء إلى الهواتف الذكية وغيرها من الأجهزة بريبة أصلًا؟

في مرحلة من مراحل التاريخ، كان الكبار (أغلبهم ممن يملك الكثير من الأطفال) يحذّرون بحدة من المخاطر التي تجلبها المطبوعات! نعم! القراءة اعتُبرت ذات يوم ضارة. يا لتقلبات الزمن!

أما في صباي، فقد ساد الهلع من مخاطر ألعاب الفيديو:



فيما يبدو كانت تزرع في الأطفال والمراهقين الرغبة في العنف.

وأتذكر أن في هذا الزمان كانت ألعاب الفيديو شخصيات بدينة، فماذا كان هؤلاء المراسلون الثائرون ليقولوا إن رأوا شخصيات ألعاب الحرب فائقة الواقعية، ترافقها فورات الدماء والأصوات المختلفة لتهشّم العظام؟ لكن مع اعتيادنا على ألعاب الحاسوب انتقل التركيز إلى مواقع التواصل الاجتماعي[1].

بصورة عامة، يبدو أن ريبة الآباء من التقنيات الجديدة أمرٌ معتاد. وهي أسوأ الآن لأننا في مرحلة فريدة من التاريخ ربما لن تتكرر أبدًا (لكن مَن يدري!).

---

(1) ربما يكون الواقع أن الكثير من الكبار الذين يطلقون مثل هذه الادعاءات على مواقع التواصل الاجتماعي هم أنفسهم الذين تربّوا على ألعاب الفيديو ولا يرون أي بأس فيها. أما مواقع التواصل الاجتماعي فهي أمر غير طبيعي.

السكان الأصليون للعالم الرقمي والمهاجرون

في وقت نشر هذا الكتاب في 2019، كان لدينا جيلٌ من السكان الأصليين للعالم الرقمي يربيهم جيل من المهاجرين.

ما معنى هذا؟

خلال طفولة والديك لم يكن الإنترنت موجودًا.

لم يكن الإنترنت رفاهية، تقنية أخرى مثل غيرها. فلم تكن كتحسين صغير على الآيفون الجديد، بل لقد غيّر مسار العالم بأسره.

وقد شهد والداك وصول هذه التقنية. ولم يكن العالم على الإنترنت ولم يكن رقميًا حين جاءا إلى الدنيا، وقد أصبح كذلك الآن. فكأنهما قد هاجرا من عالم إلى آخر. إنهما المهاجران إلى العالم

الرقمي، اللذان وصلا إلى العالم الجديد كبيرين راشدَين لا يتحدثان لغته باحترافية، لكنهما يلتقطان ما يكفي لينجوا فيه ويشعرا دائمًا بأنهما يتعلمان القواعد مع الخبرة.

أما أنت فقد وُلدت في العالم الرقمي، أنت من السكان الأصليين. كل طفولتك قضيتها في فعل أشياء بالسبابة والإبهام لتكبير الصورة على الشاشة. أنت تعرف كيف تتعامل مع الهاتف الذكي منذ كنت تحبو.

تذكر، خلال الطفولة والمراهقة، يتحلى دماغك بأعلى قدر من المرونة والقدرة على التكيُّف، وهذا جيد في التعامل مع التغيير. أما بالنسبة إلى والديك، فقد عرفا الإنترنت (والهواتف الذكية هي الطريق الرئيسي الآن للوصول إليه) بعد أن انتهى دماغاهما من التطور والنمو.

لم تُتَحْ لهما المرونة الكافية للتكيف والاعتياد على الواقع الجديد.

بلا شك يمكنهما تعلم أحدث التطوّرات التقنية، ولا يزال لدى دماغيهما الكثير ليقدّماه. ليس الوضع مثل محاولة تغيير مكونات الكعكة بعد خبزها، فقد تعلم عدد ضخم من الكبار محبة وقبول الثورات الإلكترونية.

لكن حتى حينها، لا يزال جزء منهما يخرج من فهمهما الطفولي للأشياء الطبيعية، وسيبقى إلى الأبد غريبًا عن التقنيات الحديثة الغريبة.

أما بالنسبة إلى مراهقي اليوم، فلو قال أحدهم إنه لم يكن يملك إنترنت وهو يكبر فسيبدو وكأنه عاش في عصر ما قبل اختراع الأشجار. أمر مدهش فعلًا؛ طوال الوقت كانت الأشجار موجودة، وكذلك كان الإنترنت وكل ما يرافقه.

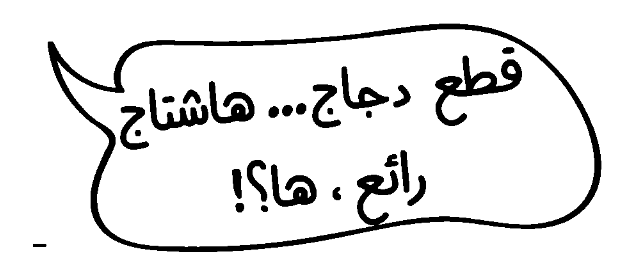
هذا يُظهر الفرق بينك وبين والديك في التعرف على الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية ذات الصلة.

حين يحاول أحد والديك التحدُث معك عن الأجهزة الإلكترونية يبدو كأنه يتحدث بلغة لم يتقنها بعد وأنت تتحدثها بطلاقة، وإن استخدمت كلمات مثل «ميم»، و«جيف»، و«لول»، و«روفلكوبتر»، و«بيوديباي» و«بفف[1]» وأشباهها، سينظران إليك نظرة غير الفاهم[2].

(1) «ميم» تعريب كلمة «Meme» الصورة الساخرة الثابتة، و«جيف» تعريب كلمة «GIF» وهي صورة متحركة، و«لول» تعريب اختصار «lol» الذي يعني الضحك بصوت عالٍ، و«روفلكوبتر» تعريب كلمة «roflcopter» بمعنى هذا أضحكني، و«بيوديباي» تعريب كلمة «PewDiePie» وهو لاعب ألعاب فيديو سويدي شهير على يوتيوب، و«بفف» تعريب كلمة ”Bffs» أو «Best friend for ever» أي: أقرب الأصدقاء إلى الأبد. –المترجم.

(2) نعم، اضطررت للبحث عن الكثير من هذه الألفاظ ... على الإنترنت للمفارقة.

سيحاول بعض الوالدين مواكبة الأمور والتواصل على نفس المستوى مع أنهما ليسا... محترفين تمامًا. كنت في السوبر ماركت ذات يوم وسمعت عرَضًا أمًا تقول لابنها المراهق:



لا أعلم ما حدث بعدها، انشغلت جدًا بالغثيان.

هذا الفــرق في المواقــــف تجــاه التقنية قد يقود إلى الانقســـام والمزيــد من الشــجــــارات، خاصة إن توتــرت العلاقة بين الوالدين والطفل.

والداك أكثر عمرًا وأكبر خبرة وأوفر عقلًا وأنت لا تزال في مرحلة التعلم والنمو، ويجب أن يعكس توازن القوة في علاقتكم هذا. يجب أن يتوليا هما قيادة العلاقة.

لكن التقنيات الحديثة والثقافة الإلكترونية مجالان تعرف عنهما في الغالب أكثر من والديك كما رأينا. تخيل محاولة السيطرة على

مراهق كثير الجدل وأنت بحاجة إلى سؤاله عن طريقة إعادة ضبط جهاز توجيه الإنترنت اللاسلكي أو رفع صورة على الفيسبوك.

وأنت تستكشف العالم الحقيقي، قد يعرف والداك أين أنت وماذا تفعل ومن برفقتك، ويمكنهما مساعدتك إن وقعت في مشكلة[1].

لكن أغلب الأهل لا يمكنهم القيام بهذا الدور في العالم الإلكتروني. فربما يكون صديقك الإلكتروني شخصًا فاسد النوايا في الخامسة والأربعين من العمر يختبئ خلف ملف شخصي لفتاة في العشرين من عمرها، أو ربما يجر أحدهم رجلك للدخول في جماعة سرية ولن يعرف والداك أي شيء عن ذلك.

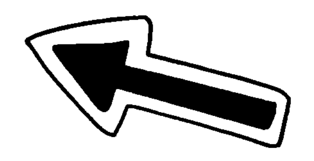
لا يحب أي أب أو أم هذا. فهل من الغريب أنهم يرتابون من الهواتف والأجهزة؟ بالنسبة إليك هذه الأشياء (المفيدة والممتعة جدًا) جزء طبيعي من العالم، ولا، ليس معقولًا أن تغضب من هاتف ذكي تمامًا كما أنه من غير المعقول أن تغضب من محطة حافلات مثلًا، إلا أن والديك يريانها أشياء جديدة تضر علاقتهما مع طفلهما. والأسوأ أنهما لا يملكان تجربة يحاكيان بها تجربة أهاليهما معهما وهما صغيران، فلم تكن الهواتف الذكية موجودة بعد.

هذا الوضع ليس عظيمًا لأي منكم.

(1) لهذا يحب الكثير من الأهل أن تحصل على هاتف ذكي.

إنك تميل بطبيعة المرحلة إلى الغضب من السلطة وفقدانك للاستقلال، فما بالك بتلقي محاضرة في استخدام الهاتف من أشخاص لا يعرفون ما تعرفه عن هذا الجهاز وكيف يعمل؟ هذا تدهور شديد.

وهاتفك ليس مجرد أداة مزعجة، إنه ما يربطك بأصدقائك والعالم بأسره (وهو ما يمنعك والداك والمجتمع من استكشافه على أرض الواقع). لماذا يجب عليك أن تستسلم لهذا بسبب مخاوفهما التي لا أساس لها؟



«هاتفك خطير، أما هاتفي فمذهل»

ماذا عن الآباء الذين لا يطبّقون هذه القواعد على أنفسهم.
أمن المعقول أن ينتقداك لاستخدامك الهاتف بدلًا من التفاعل مع العائلة وهما يمسكان بهاتفيهما طوال الوقت؟ قد يقولان إن هذا مقبول بالنسبة إليهما لأنهما يعملان أو يأتيان بعذر آخر.

لماذا يُعد هذا عُذرًا؟ قد تسأل: إن كان استخدامي للهاتف خطيرًا ووقحًا، ولو كان كذلك ما غيّر سبب استخدامه شيئًا كما أنك لو أكلت لحمًا فاسدًا ستمرض بشدة، سواءً أكلته تحديًا لأصدقائك أو بأمر من مديرك.

لكن أليس من الممكن أن خطورة الهواتف الذكية أكثر على دماغك النّامي منها على أدمغة الأهل الأكثر جمودًا؟ لا توجد أدلة قوية على هذا بعد لكن لا يمكننا استبعاد هذا.

لكن مما يمكنك الرد به هو أن الآباء والمراهقين يبالغون في آرائهم. فمن ناحية، يميل المراهقون إلى تجاهل سلبيات ومخاطر استخدام الهاتف الذكي، ومن ناحية يبالغ الأهل في مخاطرها وتهديداتها، حتى وإن كانوا جميعًا يستمتعون بمزاياه بلا استحياء.

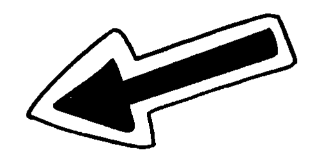
وخطآن لا ينتجان صوابًا. في هذه الحالة ينتجان جدالات مستمرة.

من الغريب أن تعتقد أن هذا الموقف لن يتكرر مرة أخرى إلا في حالة انقطع الإنترنت أو حلّ محله شيء مختلف (وهو ما يبدو بعيدًا). إن كنت تملك أطفالًا، ستكون أكثر معرفة منهم بما يحدث في العالم الإلكتروني وأقدر على فهمهم.

ستظل الخلافات بينكم بنفس الدرجة، وقد تتحول إلى نسخة حديثة من والديك، وستصرخ بأشياء مثل:

حين كنت في عمرك امتلكت
500 متابع فقط على انستغرام،
وكنت سعيدًا بهذا!

بالطبع، بحلول هذا الوقت ربما سيبدو إنستغرام غريبًا وقديمًا مثل القطار البخاري والتسجيل، وقد يضحك أبناؤك عليك لمجرد ذكره، مع أنه إنجاز بالنسبة إليك.



خطوات إصلاح العطل

المشكلة: استمرار والديك في مضايقتك بشأن كثرة استخدام الهاتف الذكي. لكن هاتفك هو كالهواء والماء بالنسبة إليك، وأنت تستخدمه كثيرًا لأن ذلك أسهل من التعامل مع والديك، وهذا يؤدي إلى الخلافات والجدالات.

العواقب: قد يؤدي الشجار بشأن هذه المشكلة إلى زيادة الأوضاع سوءًا على الجميع، وعلى الأرجح يقع بينكم ما يكفي من الخلافات في الأساس، والهروب إلى الهاتف والإنترنت هو المهرب الوحيد أمامك. إن الشجار بشأن استخدام هاتفك قد يعني أن تزيد من استخدامه بغرض التحدي والانتقام أو الحفاظ على شعورك بالاستقلال.

لكن هذا يُعرّضك لعدد من المخاطر الصحية التي يجب ألا تتجاهلها.

الحلول:

1 **أول ما ينبغي عليك فعله هو** أن تسأل نفسك: هل أستخدم الهاتف الذكي بإفراط؟ هل أستخدمه استخدامًا معقولًا ولا أفعل أي شيء آخر؟

2 **جرب ترك المنزل لبضع ساعات دون أخذ الهاتف وانظر لما يحدث.** هل تغضب وتهلع وترتبك وتصبح سريع الانفعال؟ هذه علامة جيدة على أنك تبالغ في الاعتماد عليه.

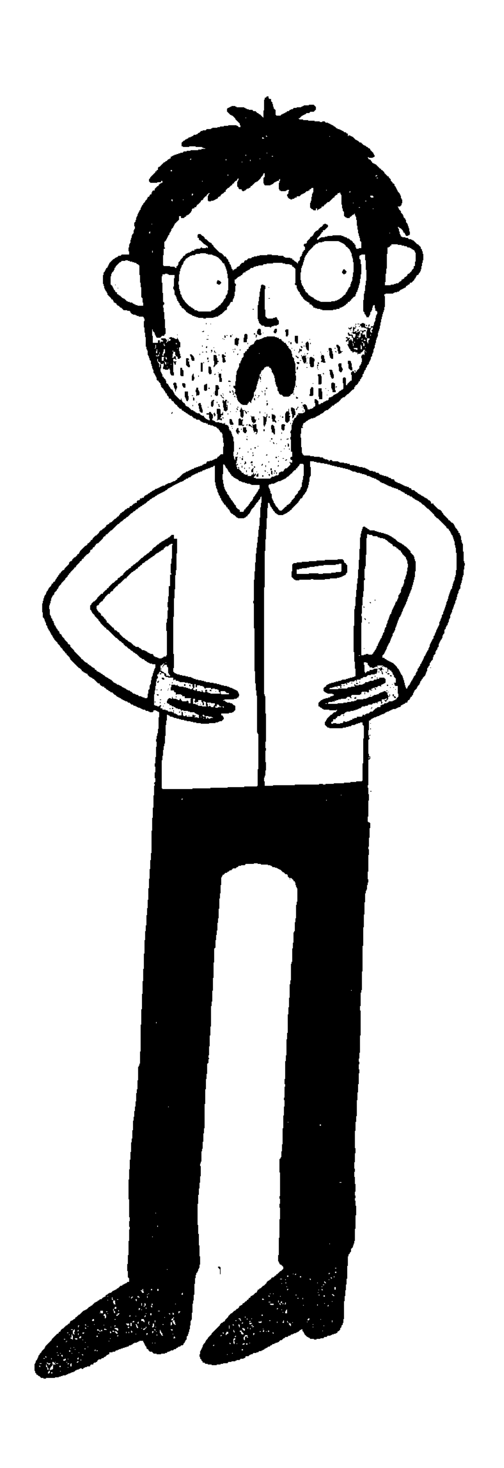
3 **يمكن أن تجعل هذه التجربة أسهل بعدم اصطحابه إلى كل مكان،** أو بوضعه بعيدًا عن يدك لكيلا يُغريك بتفقده طوال الوقت، أو بإطفاء الإشعارات لئلّا يجذب انتباهك بصورة دائمة.

4 **وإن كنـــت تعانـــي لتقليل استخدام مواقع التواصـــل الاجتمـــاعـــي** تقتـــرح عليك الأدلـــة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بصورة نشطة.

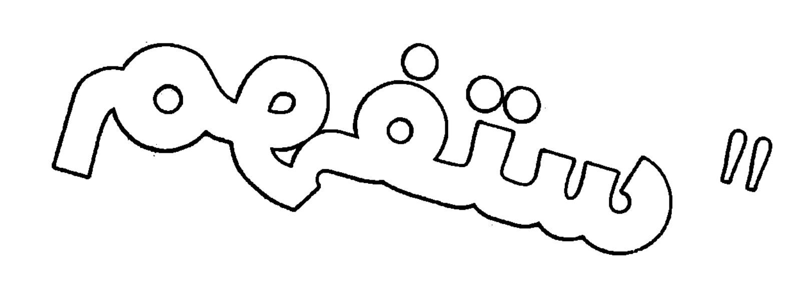
5 **ربما يفيدك أن تطلب من والديك مشاركتك في إدارة استخدامك للهاتف الذكي،** بافتراض أنهما يملكان هاتفًا ذكيًا أيضًا. فإن أصرا على ألا تجلبه معك إلى طاولة العشاء، اطلب منهما الالتزام بنفس القاعدة، أو اقترح ترك الجميع لهواتفهم في المنزل عند الذهاب إلى مكانٍ معين، وانظر ما سيقولان.

وإن وافقا على ذلك، فمرحبًا، وإن لم يوافقا فقد غنمت ذخائر تستعين بها في المعركة القادمة حول استخدام الهاتف الذكي، فقد تفيد حينها.

وفي النهاية، من المحتمل تمامًا أن يكون والداك هما المخطئان...



الفصل السادس



العُطل: يبدو أن الآباء يظنـون أنهم يفهمون كل مشـكلة أفضل منك، مـع أن معلوماتهم تكـون قد عفا عليها الزمـان دائمًا تقريبًا.


لأني
أقول ذلك.

فيما نقترب من نهاية هذا الكتاب، يجب أن ألفت انتباهك إلى شيء مهم، وربما يصعب عليك تقبله: حين يحاول والداك منعك من فعل شيء فقد يكونان على صواب. ليس هذا خاطئًا طوال الوقت.

نعرف الآن أن دماغك المراهق جيد في الكثير من الأشياء، لكن التفكير بمنطقية وهدوء في عواقب قراراتك ليس من ضمن هذه الأشياء. لا شك أن بإمكانك التفكير في عواقب الأمور، إذ تفعل ذلك طوال الوقت، لكنك تحتاج إلى بذل جهد أكبر من الكبار.

تكون مشاعرك ودوافعك في كثير من الأحيان مُربكة، وهو ما يعني أنك تندفع أو تفعل أشياء ينبغي ألا تفعلها وبطبيعتك لم تكن لتفعلها عادةً، كتجربة الكحوليات والمخدرات.

تُظهر الإحصائيات أن احتمالية تورط الشباب الصغير في حوادث أكبر كثيرًا من غيرهم (حين يقودون) وكذا جرائم العنف، لأنك تحتاج إلى ذهن هادئ في المواقف العصيبة، وهذه ليست سمةً يتميز بها المراهقون.

وهنا من المفيد امتلاك أهلٍ مسيطرين. فلو أطعتهم سيمنعونك من التورط في مواقف خطيرة، لكن دماغك مع الأسف يقاوم الخضوع لهم.

ولهذا أيضًا ينشغل الكثير من الآباء بحياتك الجنسية من لحظة البلوغ فصاعدًا.

لنتكلم بصراحة: يُطبِق[1] علينا الحديث مع الوالدين عن الجنس بشعور غير مريح على الإطلاق، إلا أنهما ليسا راغبين مثلك تمامًا في إجراء هذه المحاورة مع ابنهما أو ابنتهما! هل تعتقد أنهما يريدان تخيلك وأنت تفعل هذا الشيء أكثر مما تريد أنت أن تتخيلهما يفعلانه؟

ومع هذا يقومان بواجبهما، مهما كان ثقله (عليك وعليهما). فالدافع الجنسي لدى الإنسان أداة قوية للغاية، خاصة خلال سنوات المراهقة حين تتلاطم الهرمونات في جسمك. وقد كان والداك ذات يوم في هذه المرحلة، ويعرفان رغبتك الكبيرة في تجربة الجنس وأنك لا تملك أي معرفة مفيدة[2]، والجنس نشاط يتضمن الكثير من المخاطر والتهديدات (الحمل غير المرغوب، والأمراض، وحتى الإصابات الناتجة عن عدم الخبرة، وغيرها).

---

(1) أطبَقَ على فلان أي انقضّ عليه وهاجمه. -المترجم.

(2) هذا مجال من المجالات التي لا يفيد فيها البحث على الإنترنت كثيرًا. فكل بحث تقريبًا سيوصلك إلى المواد الإباحية، وهي ليست جنسًا حقيقيًا -مثلما أن الإنستغرام لا يُعبر عن الحياة اليومية- وكل ما فيها تمثيلات غامضة والتعامل معها على أنها شيء طبيعي قد يؤدي إلى مشكلات في العالم الحقيقي.

وكل ما يريده والداك هو توفير كل هذا العناء عليك، وبهذا يحاولان مشاركة خبرتهما، حتى إن جعل هذا الجميع يتمنون لو أن الأرض تنشق وتبتلعهم ليتخلصوا من الإحراج.

الفكرة هي أن والديك يملكان دماغين راشدين وكل واحد فيهما انتهى من عملية النمو والنضج، ولذا فهما أفضل في معرفة سلبيات الشيء ومخاطره في الوقت الذي يبدو لك آمنًا تمامًا، وهذا ينطبق خصوصًا على ما يتعلق بالأمان والسلامة، وهما أولى أولوياتهما.

كما أن والديك أكبر وأكثر خبرة، وقد تعلما أكثر ويعرفان كيف تسير الأمور أكثر منك.

ولهذا عليك دائمًا طاعة والديك، فبفضل دماغيهما الهادئين العاقلين يكون رأيهما دائمًا صائبًا.

لكن هناك مشكلة واحدة في هذه النتيجة:

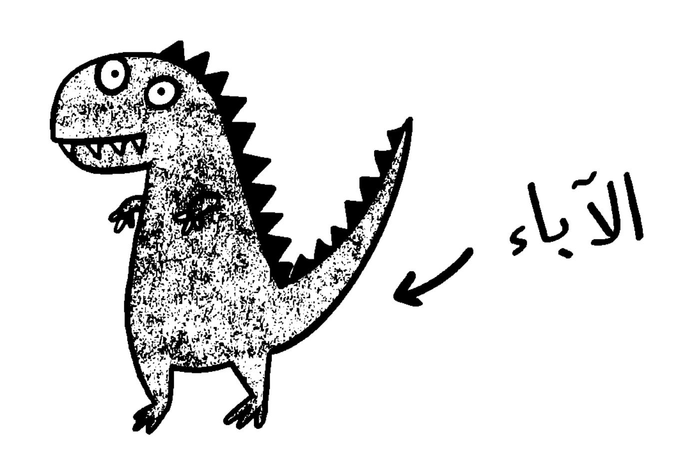


بالطبع قد يصيب والداك في الكثير من الأمور، لكن... هل يصيبان في كل شيء؟ مستحيل!

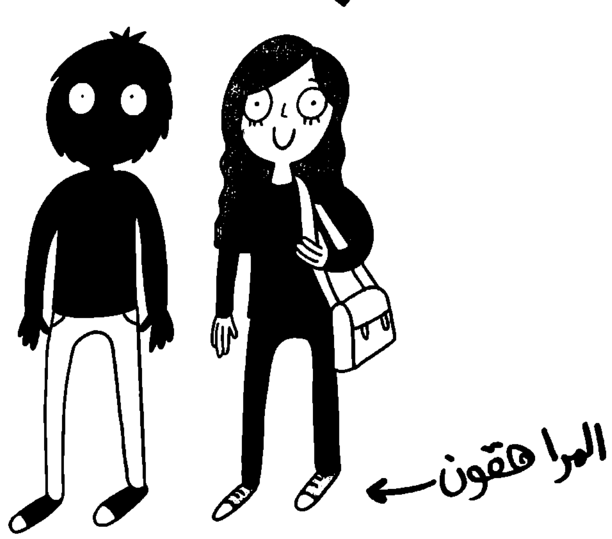
هل تذكر حين حاول والداك إصلاح أنماط نومك وكيف أخفقا تمامًا، وجهودهما في التدخل في حياتك المدرسية التي أتت بنتائج عكسية، ومعرفتهما بالثقافة الإلكترونية ليست بقدر ثقافتك وعلى الرغم من ذلك ينظّران عليك طوال الوقت! وفي صحتك النفسية...

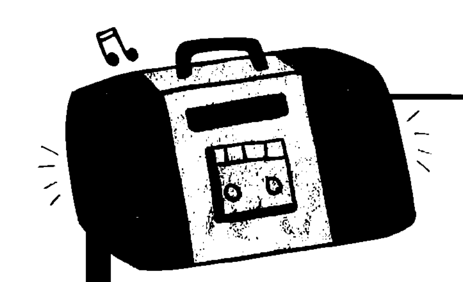
إن رغبة والديك في مشاركة خبرتهما معك أمر طيب، لكن... ماذا سيحدث إن كانت خاطئة؟

لأنها تكون حقًا خاطئة في الكثير من الأحيان، ولو اشترك كل شيء تحدثنا عنه حتى الآن فهو أن فهم الآباء لبعض الأشياء يكون بصورة عامة...



عفا عليهما الزمن





فكّر في الأمر

- **لم تعد الآن طفلًا صغيرًا**، لكنهما يغضبان حين لا تتصرف كطفل صغير.

- **إنهما يرتابان بلا داعٍ من الهواتف الذكية والإنترنت**، مع أن هذه الأشياء جزءٌ أساسيٌ من الحياة الحديثة.

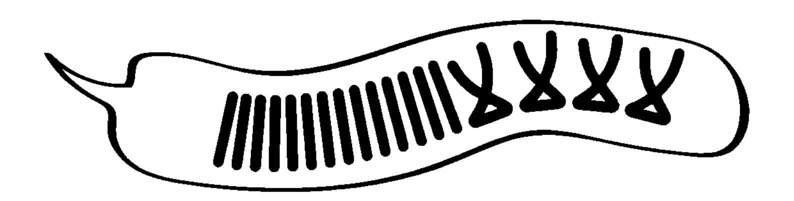
- **إنهما يسخران من فكرة أن تكسب رزقك من يوتيوب ويرفضانها**، ولا يريان بأسًا بالأشياء «الطائشة» التي عاصراها في شبابهما.

- **إنهما يحكمان على موسيقاك المفضّلة بأنها «زبالة»**، مع أن الموسيقى التي يحبانها مجرد ضوضاء مملة وكئيبة.



وكأن ثمة فارق توقيت بين ما يحدث في دماغك وما يحدث في دماغيهما. فآراء وفهم والديك في الجنس والنوع الاجتماعي والصحة النفسية والسياسة وغيرها تبدو متأخرة عن العصر بسنوات وعقود.

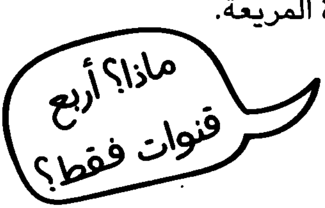
ويبدو أنهما يريدان إبقاءها على هذا النحو كمَن يضع إصبعه في أذنه ويغني:



كلما حاولت إقناعه برأيك الأقرب للزمان الحالي في القضايا المهمة.

لسوء الحظ، يبدو أن دماغ الراشدين يكون أحيانًا عنيدًا جدًا أمام تقبل أن هذه الأشياء ربما تغيرت، مثل شخص يُصر على أن منطاده أسرع من طائرتك المروحية.

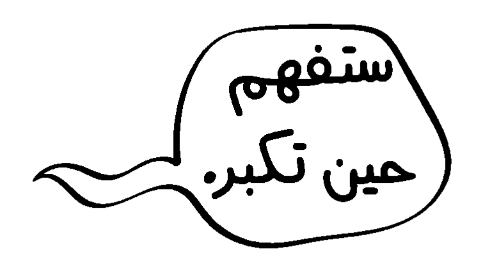
ربما يقوم والداك بأشياء غير منطقية مثل التحدث عن شبابهما وكأنه كان العصر الذهبي والزمان الذي كان فيه «كل شيء منطقيًا»، بدلًا من أنه كان عصر قصّات الشعر الغبية وغياب الإنترنت الهوائي والتلفزيون المكوّن من أربع قنوات فقط والقهوة المريعة.



لكن ربما تكون أكبر مشكلة هي المشكلة التالية. لا تزال مراهقًا، وما زلت تكسب فهمًا لكيف تجري الأمور، لكن والديك لا يزالان جزءًا كبيرًا من حياتك، وبالتالي فالكثير من هذا النمو سيتأثر بهما.

بشكل عام، لا بأس بهذا، وربما يكون أساسيًا، لكن والديك عبر منحك حق الانتفاع بحكمتهما يعرضانك لخطر نقل آرائهما وأفكارهما التي عفا عليها الزمان إليك، وتنتهي إلى الاعتقاد وتبني آراء وأفكار لا تتوافق مع طريقة جريان الأمور على أرض الواقع، وهو ما قد يسبب مشكلات خطيرة.

لهذا السبب لا يُعد الاختلاف مع والديك في وجهات النظر سيئًا بالضرورة. أنت أيضًا تُصيب في كثير من الأحيان، والمشكلة أن طبيعة دماغ الكبار تأبى قبول هذا، وإن حاولت مناقشتهم في أشياء لم يُصيبوا فيها سيلجأ الكثير من الآباء إلى العذر القديم:



إذن لماذا يصدف أن الكثير مما ستفهمه كما يبدو «حين تكبر» غير صحيح؟

«هل كان الواقع أفضل حقًا في شباب والديَّ؟»

لننظر في عادة من أكثر ما يتمسك به الآباء (وأشد ما يزعجانك به) والكبار بشكل عام: الإصرار على أن الأمور كانت أفضل في أيامهما. وإلى جانب كونها عادة مثيرة للأعصاب ومتعالية، فهي تؤثّر على سلوكهما تجاهك بصور كثيرة ومضرّة.

يفترض الكثيرون أن هذا يرجع ببساطة إلى التقدّم في السن. فمما لا شك فيه أن الأمور كانت أفضل في شبابك لأنك كنت شابًا! ولم تكن مُثقلًا بأي من هذه الضغوط أو الآلام أو الصلع أو زيادة الوزن التي تزداد مع السن، ولذلك ستنظر طبعًا إلى زمان فتوتك بحنين.

وما هذا إلا صورة جديدة من صور دعوى أن أيام «الدراسة هي أحلى أيام حياتك».

لكن تشير الأدلة إلى سبب أعمق كثيرًا من التأفُف[1] من تأثير الزمن.

يبدو أن أغلب الكبار يتذكرون طفولتهم فعلًا على أنها أفضل من الحاضر.

لكن هذا لأن ذاكرتهم مُخطئة!

ماذا تقول!

(1) التأفف: إظهار الضيق من شيء. –المترجم.

قد تبدو مبالغة. لكن بالتأكيد أخطأ كل واحد منا في اسم أو عنوان أو أي ممثل مثّلَ في أي فيلم. ولا يوجد إنسان يعتقد أن ذاكرته دقيقة بنسبة 100%، لكن كيف تخطئ ذاكرة الإنسان في أول عقدين من حياته؟

بسهولة كما يحدث في الواقع.

في الفصلين الأخيرين رأينا كيف يعزز دماغ الإنسان تقديره لذاته ويجعله يظهر بمظهر أفضل وقدرة أكبر على جذب إعجاب الآخرين عن طريق تشكيل كلماتنا وأفعالنا ليُظهر ويُؤكّد إيجابياته ويُقلل من سلبياته.

الغريب أن هذا يحدث مع ذاكرة الإنسان أيضًا.

ولقد ظهر هذا كثيرًا: حين يتذكر الإنسان أنه أدى في الاختبار أداءً جيدًا مع أنه لم يفعل، وحين يتذكر أنه اتّخذ قرارًا ذكيًا ومع أنه في الحقيقة استخدم القرعة ليتّخذ هذا القرار، وحين يتذكر أنه كان لاعبًا رئيسيًا في مباراة كرة قدم تفوق فيها فريقه مع أن كل ما فعله هو الركض ذهابًا وإيابًا وحسب.

هو لا يكذب هنا، بل يتذكر بصدق الأحداث بهذه الصورة، مع أنها لم تجرِ على هذا النحو.

وما يحدث هو أن عقلك يغيّر الذكريات ويلويها ويعدّلها ليبدو أداؤك أعظم.

وحين تتذكر نجاحك، ترضى عن نفسك أكثر.

ولا شك أن لهذا حدودًا. فلا يمكن أن تتذكر بصدق تسجيل هدف الفوز مع أن فريقك قد خسر ولم تشارك أنت في المباراة أصلًا. فلا يعدّل عقلك الذكريات إلا حين يعرف أنه سيُفلت بذلك.

علاوة على ذلك، تكون الذكريات الجيدة أقوى من الذكريات السيئة من حيث تأثيرها علينا. فحين تفكر في ذكرى سعيدة تشعر بالسعادة، أليس كذلك؟ وحين تتذكر ظلمًا وقع عليك يجعلك غاضبًا، وحين تتذكر التعيس تشعر بالتعاسة.

هذا منطقي: كل ذكرى لحدث عاطفي تتضمن عاطفة شعرت بها، وستشعر بها مرة أخرى حين تتذكر الحدث.

فحين تقابل شخصًا بشعر أحمر، ستراه بشعر أحمر كلما تذكرته.

وكما رأينا سابقًا، تُعد العواطف جزءًا مهمًا من الذكريات، إذ لا يرتّب عقلك الذكريات بحسب فائدة المعلومات التي فيها مهما كانت مفيدة، وإنما يسجّلها بمنح الأولوية لأكثرها إثارة للانتباه أو المشاعر.



والقاعدة العامة هي أنه كلما طال الزمن، قلت التفاصيل التي ستتذكرها. فستتذكر الكثير مما حدث قبل أيام أو أسابيع قليلة، أما ما حدث قبل سنوات فتذكره بالتفاصيل الدقيقة أصعب كثيرًا.

هذا ينبغي أن يعني أنه بالنسبة للكبار تكون ذكريات الطفولة إما غامضة أو منسية. لكنها ليست كذلك، إذ يتذكّر أغلب الكبار طفولتهم ومراهقتهم أفضل مما بعدها من المراحل.

ويسمي العلماء هذا «قبة الذكريات».

لماذا؟ هذا لأن العقول تعتبر الذكريات العاطفية أهم الذكريات. وما الذي تتعامل معه دائمًا خلال مراهقتك؟ عواطف شديدة القوة! ربما تكون ألمًا، لكنها تفعل العجائب بذاكرتك.

لكن هناك حدودًا لهذا، لأن عنصر المشاعر في الذكريات يضعُف بالتدريج. كما تضعف نكهة النعناع في العلكة حين تضعها في فمك بعد أن كانت قوية ومنعشة، وتتحول إلى كتلة بلا مذاق. فكذلك الذكريات لا تختفي لكن نكهة العواطف التي فيها تتبدد مع الوقت وإن كانت لا تختفي تمامًا.

المثير أن الذكريات العاطفية السيئة تضعف بوتيرة أسرع من الجيدة، وكأن علكة الذكريات الجيدة تدوم أطول وتظل نكهتها في تجدد.

وأيًا تكن الأسباب، يعني ذلك أن الذكريات الأقدم في الغالب تكون أسعد وأكثر إيجابية من الأحدث، لأن الأمور السلبية تقلصت مع الوقت.

ضع كل هذا معًا، وسيعني أن والديك يتذكران أيام الطفولة والمراهقة أفضل من أغلب حياتهما ككبار، لكن هذه الذكريات هي أكثرها سعيد وإيجابي.

لكن تذكّر، لقد رأينا أمثلة كان التركيز فيها على الإيجابيات وتجاهل السلبيات يحمل نتائج غير جيدة، فمثلًا قد تُفسد مواقع التواصل الاجتماعي تقديرك لذاتك، ونفس الشيء ينطبق على تذكّر الجوانب الجيدة فقط من طفولتك.

فالكثير من الآباء يشكو من أن أطفال اليوم لا يلعبون في الشارع بما يكفي، لأنهم يجلسون في المنزل دائمًا مع هواتفهم الذكية أو غيرها من الأجهزة، بل هناك العديد من الميمز عن ذلك![1]

---

(1) نعم، هناك ميمز تنتقد قضاء الأطفال للكثير من الوقت على الإنترنت، ينشرها الآباء بانتظام على الإنترنت. هل يرى أحد غيري مشكلة هنا؟

والظاهر أنهم حين كانوا صغارًا كانوا يلعبون في الشارع بانتظام، على عكس أطفال العصر الحديث الكُسالى الذين يبقون في المنازل مع أجهزتهم، والآباء أفضل من جميع الأبناء لهذا السبب.

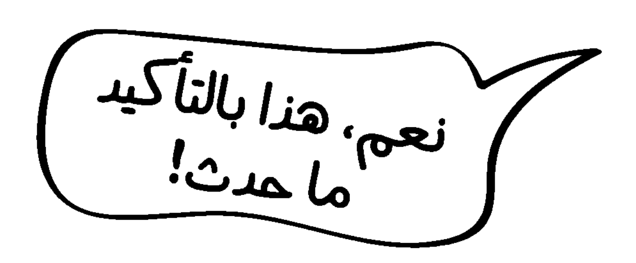
لنكن صرحاء:
كل هذا هراء!

هل اختار والداك اللعب في الشارع على استخدام الأجهزة لأنهما كانا يتحكمان في ذاتهما ويسلكان موقفًا صحيًا؟ لا، لم يستخدما الهواتف الذكية لأنها لم لتكن قد اختُرعت بعد، ولو كانت موجودة لتعلّقا بها.

ولا يحق لك ادعاء التفوق لأنك تجنبت أشياء لم تكن موجودة، هذا يُشبه طلب الحصول على ميدالية لأنك لم تأكل كعكة لم يخبزها أحد بعد.

وهذا اختصار شديد الإيجابية لذكريات الطفولة يعني أن بإمكان الراشدين تذكر شيء تشكّل بسبب الزمان والحظ، واعتقدا صادقين أنه كان إنجازًا حقيقيًا.

هذا يُفسّر أيضًا مقولة أن «الدراسة أحلى أيام حياتك»، ولماذا لا يعترفان بمدى صعوبة المراهقة عليك، مع أنهما مرا بلا شك بنفس التجربة. لقد أخذ عقلهما هذه الذكريات، وأخفى كل العيوب، وأصلح الإضاءة ووضع عددًا من الفلاتر وقال:



وهذا يُفسّر أيضًا اختلاف الأذواق الموسيقية بين مختلف الأجيال. فقد أظهرت الدراسات أن الموسيقى التي تجربها خلال سنوات المراهقة هي عادة الموسيقى التي ستفضلها طوال حياتك بعدها.

هذا منطقي تمامًا. فللموسيقى آثار قوية على الدماغ. فهي مثيرة وغنية وممتعة وتولد عواطف قوية. والدماغ المراهق حساس بشدة للموسيقى، ولذلك ستتفاعل مع الموسيقى التي أحببتها في شبابك إلى الأبد، فيما ستفتقد كل الأنواع التي تأتي بعدها (أو قبلها في كثير من الحالات) لنفس الأثر.

لا يمكنها فعل نفس الشيء. ولذلك تجد الأشخاص ذوي الأعمار المختلفة يتجادلون دائمًا على الموسيقى الجيدة.

وهناك احتمالية جيدة أن الموسيقى التي شهدها والداك خلال شبابهما لم تكن مميزة، بل الأمر أقرب أنهما من كانا مميزين، فقد كانا مراهقين. مثلك الآن.

لم تكن الأمور أفضل حين كان والداك أصغر، لكن دماغيهما جعلا ذكريات هذه الأوقات وردية أكثر مما وقع بالفعل. إذن حين يشتكيان من طريقة حياتك لأن طفولتهما كانت أفضل، يشبهان مَن يتهم شخصًا بالبدانة لأنه حلم بأنه نحيف.

تعني هذه الميول أيضًا أن الراشدين قد يقدّرون الخبرات والمعلومات التي عرفوها في هذه المرحلة، ويعتمدون عليها أكثر مما ينبغي، وهذا ليس بالرائع.

هل ينبغي أن أحترم آراء أبوَيَّ دائمًا؟

إليك شيئًا من الأشياء المثيرة للأعصاب التي تحدث كثيرًا وأنت صغير.

لنفترض أن الخلاف مع أحد والديك (أو أي شخص كبير) حول شيء ما، أيًا كان. قد ترى أن المنطقي هو أن يستغل أصحاب المليارات أموالهم لضمان حصول المساكين على ما يأكلونه بدلًا من شراء يخت ذهبي سريع، أو قد ترى أن من حق الطالب تقرير الطريقة التي يتحدث الآخرون بها إليه، أو أننا ينبغي أن نُجرّب العناية بالكوكب الوحيد الذي نملكه، بغض النظر عن الموضوع.

المهم أنه لا يوافقك، وبدلًا من محاولة إقناعك برأيه بالحُجة والبرهان، يستخدم فقط أنه «أكبر منك» ومن المفترض أن ذلك يجعله تلقائيًا مُصيبًا[1].

وقد يقول نفس الشيء بلطافة في شكل: «ستفهم حين تكبر»، وعلى هذا ما لم يرغب في متابعة النقاش بعد عشرين سنة وأنت أكبر فما بيدك حيلة.

وقد يقول نفس الشيء بعنف أشد ويُصر على أن «تحترم الكبار»، لأنك صغير ولا تعلم شيئًا ويجب أن تعرف «مقامك».

للتأكيد: هذا في غالبه خطأ.

فما من أحد يعرف تلقائيًا أكثر لأنه عاش أطول، فدماغك لا يمتص المعلومات من الهواء، بل تجتهد لتعلّمها.

(1) المُصيب: من كان رأيه على صواب. –المترجم.

قد تستعير كتابًا من المكتبة لمدة شهر ولا تقرؤه أبدًا، وقد يأخذه شخص آخر لأسبوع ويقرؤه من الدفة إلى الدفة، فمَن منكما أخذ الكتاب أكثر؟ لكن مَن يعرف عنه أكثر؟

لسوء الحظ يتمسّك الكثير من الكبار بآرائهم المبنية على معلومات مغلوطة تمسُّكًا شديدًا، وكأن الرأي يزداد صوابًا مع السن[1].

وقد رأينا بالفعل في الفصل الخامس -حين ناقشنا كيف يقاوم العقل البشري للاقتناع بأنه مخطئ- أننا نميل إلى تصديق أي شيء يوافق رأينا (مهما كان سخيفًا) ونتشكك في أي شيء يعارضه (مهما كان منطقيًا).

وحين يواجهنا استدلال أو فكرة لا نرى بها أي خطأ واضح، نبحث عن أسباب أخرى لإضعافها. لنقل إن الشخص الذي يختلف معك أصغر، حينها تقول: «لا بُد أنه مخطئ من ناحية ما، أليس كذلك؟ إنه ليس كبيرًا كفاية ليعرف أكثر مني، إذن يمكنني رفض فكرته».

يُدعى ما سبق «مغالطة الشخصنة» إن أردت أن تبدو فيلسوفًا، لكنها بكلمات أبسط: «تحدث عن الرسالة لا الرسول»، وهي عكس أن يقول شخص:

(1) وهذا غير صحيح.



«لا يمكنني أن أُبيّن الخطأ في استدلالك، لكن لا بد أنه خطأ لأنك تبدو ممن يقولون أشياء خاطئة».

هل يفعل الآباء هذا؟ ربما، لكن ليس بصورة حادة وواضحة جدًا، ولا عن عمد بالضرورة. فالكثير من هذه المغالطات تحدث في مراكز التفكير الأدنى والتي لا تملك بها وعيًا كبيرًا.

ففي بعض الأحيان، نستخدم هذه الطرق لتوفير الوقت، وكثيرًا ما يفتقد الآباء إلى الطاقة أو الصبر على الدخول في نقاش طويل مفصّل، ولهذا قد يستخدمون عمرهم كعذر لإنهاء النقاش بسرعة.

ومهما تكن الأسباب فهي تعني ضعف احتمالية تغيير الآباء لآرائهم ووجهات نظرهم الحالية، حتى حين يتصادمون معك (أو خاصة حينها).

ونهج «التمسك بالثوابت» هذا يسبب الكثير من المشكلات. فلم يتوقف العالم عن الحركة بعدما اكتسب الكبار أغلب وجهات نظرهم عندما كانوا أطفالًا ومراهقين، وقد تقدّمت الأشياء وظهرت معلومات جديدة.

وهكذا يظهر لنا أغلب الكبار (الذين يملكون السلطة والسيطرة) متمسكين بأفكار وآراء عفا عليها الزمان بعقود وعقود.

لا ينطبق هذا على المراهقين، فلا يزال دماغك المرن يفك لغز الحياة، ويلتقط ما يتوصل إليه من أفكار واكتشافات في الطريق. وربما تكون السلبية الوحيدة أنك تنفُر غريزيًا من أي شيء آمن ومألوف ومن ثمة تنجذب أكثر إلى أشياء لا يُحبها والداك أو يعارضانها.

وبديهيًا، يشعل هذا النقاشات الحارة.

لنضرب مثلًا بالجانب الجنسي. لقد أصبح الكثير من الكبار في العصر الحالي متقبلين -أو على الأقل على علم- لوجود رغبات جنسية مختلفة، لكن هل يتقبلون تعدد الزوجات؟ أو عدم امتلاك رغبة جنسية على الإطلاق؟

يكاد الصغار لا يجدون أي مشكلة في فهم أو تقبل هذه المفاهيم، أما الكبار فيتحيّرون أمام هذه الإضافات الأحدث[1].

فقد كبروا في بيئة تقليدية أكبر بكثير (أي تعرف نمطًا واحدًا من الرغبات الجنسية)، وأي شيء مختلف لهذا مجرد خطأ، ولا يزال الكثيرون على هذا الرأي.

هل هم أكبر؟ نعم. هل فكرتهم صائبة؟ لا.

ينطبق ذلك على التعبير عن نفسك: الحق في إظهار نفسك بالمظهر الذي تراه يعبر عنك أكثر بغض النظر عن القيود الاجتماعية، وهو موضوع ساخن مؤخرًا، لكن الأصغر منا يتقبلون ذلك أكثر.

أو لنضرب مثلًا بالجانب الاقتصادي: تشكو المقالات الإعلامية من أن الشباب لا يشتري سيارات بما فيه الكفاية ولا منازل ولا بضائع فاخرة، على الجانب الآخر يشكو الشباب من أنهم يعجزون عن تحمّل تكلفة هذه الأشياء بسبب الأجور المنخفضة والقروض التعليمية[2].

(1) سيقول الكثيرون إنها ليست «حديثة»، بل كانت موجودة على مر العصور، والحديث هو السماح بالحديث عنها الآن.

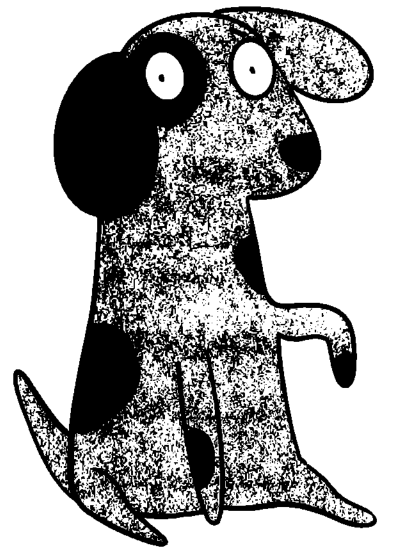
(2) للمفارقة، هذه أشياء لم يُضطر الجيل الأكبر لمواجهتها.

توجد الكثير من الأمور التي تختلف حولها الأجيال الأكبر والأصغر، وترجع في أغلبها إلى تمسُّك الكبار بمبادئ أو أفكار لم تعد طبيعية كما كانت في شبابهم، بل قد أصبحت منتهية الصلاحية من وجهة نظر الشباب على الأقل.

وللأسف هذا يعني أن الزمن عفا عليها، بل ربما طال عمر الأفكار المُضرة أكثر مما ينبغي. وكما قلت سابقًا، إن تشكّل فهمنا وما نؤمن به عن طبيعة الأشياء خلال سنوات الطفولة والمراهقة سيتأثر كثيرًا بما يراه آباؤنا.

على سبيل المثال: إن كان والداك يعتقدان أن كل الكلاب خطرة، فبالتأكيد سيخبرانك بذلك وسيبعدانك عن الكلاب وبالتالي لن تحظى بفرصة معرفة شيء آخر، وستكبر مقتنعًا أن جميع الكلاب خطيرة، وكيف لا؟

مع أن أغلب الكلاب ليست خطيرة.



من السهل ملاحظة كيف ترث الأجيال الصغيرة الأفكار من الأجيال السابقة لها، سواءً كانت صحيحة أو لا!

وعاقبة ذلك قد تكون سيئة للغاية.

«هل يمكن أن يُخطئ الكثير من الكبار؟»

يحمل الملايين الكثير من الأفكار التي يحملها والداك عن الصواب والخطأ وتُعد شائعة جدًا. هذا أمر عظيم.

لكن مجرد انتشار هذه الأفكار الواسع ورسوخها في العقول لا يعني أنها صحيحة. فلعقود طويلة اعتقد الناس أن العبودية مبررة وأن النساء لا يملكن حق التصويت وأن التدخين مفيد للصحة وأن

الوقود الأحفوري وسيارات البنزين لا بأس بها وممتازة، أما الآن فنرى أن الحقيقة بخلاف ذلك.

وهناك الكثير من الأشياء المنتشرة مقبولة بين الكبار والتي قد تضرك وأنت على حق في معارضتها.

على سبيل المثال، تواجه الفتيات المراهقات مشكلات نفسية أكثر من المراهقين، ويرجع هذا جزئيًا إلى التوقعات والضغوط المفروضة عليهن.

إذ يُقال للفتاة طوال الوقت إن عليها أن تكون جميلة ونحيفة ومثالية على الأقل، وإلا تُعد فاشلة.

فكم من عرض تلفزيوني وفيلم ومجلة وإعلان أو منشور على مواقع التواصل الاجتماعي يمتلئ بصور لنساء جميلات لا عيب بهن ولا أثر لتشوه أو دهون في أجسادهن؟

ولا ذكر على الإطلاق لحقيقة أن الكثير من هذه النساء الثريات المشهورات يملكن جيشًا من المتخصصين في تصميم الأزياء والتجميل بالمساحيق والتدريبات الرياضية المتفرغين لإظهارهن بمظهر رائع. وبعد كل هذا تُضاف التحسينات على صورهن باستخدام الفوتوشوب لرفعها إلى معايير جمالية مستحيلة.

وتُعرض هذه الصور على أنها طبيعية وأن تُعتبر كذلك. لكن الأغلبية العظمى من الفتيات لا تحلم أصلًا بتطبيق هذه المعايير لأنها ليست حقيقية. والنتيجة هي شعور النساء بالفشل لمجرد ظهورها بشكلها الذي ولدت به.

كما يخضع سلوك الفتاة للتدقيق المفرط، وتُؤمر بأن تكون واثقة من نفسها ويوجه إليها اللوم في نفس الوقت لأنها متسلطة. ويجب أن تكون جذّابة طوال اليوم، وتوصف بأنها «رخيصة» أو «حقيرة» في نفس الوقت، وهكذا تستمر القائمة. لا يمكن أن ندعهن يفُزن.

تخيلي لاعبة أوليمبية تجري ميلًا في ثلاث دقائق. هذا إنجاز مذهل، لكن بدلًا من تهنئتها ومكافأتها تُسب، ويُسخر منها كلما جرت بسرعة أقل.

هكذا يعامل المجتمع الحديث الشابات أحيانًا، وبالنظر إلى أن تقدير الذات وقبولها ومستوى الضغط عوامل رئيسية في الصحة النفسية هل نستغرب المشكلات النفسية التي تواجهها الفتيات المراهقات؟

من أين تأتي هذه الضغوط والتوقعات؟ إنها ليست ضغوطًا طبيعية، ولا يمكن أن تكون أبدًا.

إن مصدرها هو العالم المحيط بهن، العالم الذي يسيطر عليه ويُشكّله الكبار ومنهم الآباء والأمهات.

لا أقول إن والديك يفعلان أي شيء بقصد، بل الحقيقة أبعد ما يكون عن هذا. فنفس الضغوط فُرضت عليهما وهما يكبران، لكن هذا يعني في كثير من الأحيان أن هذه الأفكار تترسخ داخلهما وتُصبح جزءًا من فهمهما للعالم. وإن رأيت عددًا ضخمًا من أقرانك مقتنعين بنفس الأفكار فلماذا قد تشكك فيها؟

وبهذا يفرض الكبار دون قصد نفس الضغوط والأفكار الشرسة على الفتيات من سن مبكرة جدًا.

تُمطر الفتاة من صغرها بتشبيهها بالأميرات، فتُقدّم لها ألعاب وكتب وأفلام الأميرات، وربما تُدعى «بالأميرة»، ونتيجة لذلك تطمح لأن تكون أميرة.

لكن من هي الأميرة؟ فتاة تملك كل شيء دون أي تعب؟

وكيف تصبح الفتاة أميرة؟ ما لم تتزوج أميرًا (غير محتمل على الإطلاق) عليها أن تولد أميرة، وأي فتاة ليست حقًا أميرة تُعد فاشلة بالفعل. هل من الغريب معاناة الفتيات مع تقدير الذات؟

في نفس الوقت يواجه الأولاد صعوبة خاصة بهم. يُفرض على الولد توقّعات مختلفة بعواقب مختلفة، ويتعرض لضغط اجتماعي ضخم ليبدو «رجلًا»، ويتوقّع العالم منه أن يكون «صلبًا» و«مسترجلًا» وما إلى هذا.

لكن القوة لا تعني «القدرة على رفع الأشياء الثقيلة»، بل تعني الآن ألا تُظهر أي مشاعر: لا تبكِ، ولا تحزن، ولا تُظهر شغفًا بشيء، ولا تحتضن أحدًا، ولا تُظهر ضعفًا أو حساسية، كل هذه صفات «بناتية».

لكن الرجال يتأثرون أيضًا بمشكلات تقدير الذات والقبول والضغط، والإصرار على تحلي الشباب بالقوة والسطوة والثقة وحسب قد يضرهم ضررًا بالغًا؛ لأنهم غير قادرين على إظهار هذه الأشياء طوال الوقت.

أتذكر اللاعبة الأوليمبية التي جرت ميلًا في ثلاث دقائق؟

بالنسبة للرجل إظهار العواطف والضعف فيما يرى المجتمع أن هذا خطأ ويريد هو أن يكون مقبولًا يعني قوة حقيقية، ومن الغريب أن تقدير هذا الشيء نادر.

يملك الرجال مشاعر مثل النساء من ناحية طريقة عمل الدماغ. ولسوء الحظ يُعد الغضب شعورًا رجاليًا مسموح للرجال فقط التعبير عنه، وهو شعور يُؤدي غالبًا إلى الصراع والشجار: «أشياء رجالية».

وتذكر، كبت أو رفض مشاعرك سيئ لصحتك النفسية، وعدم الحصول على مساعدة في ذلك قد يقود إلى خيارات أخطر وأسوأ للتعامل مع هذا الكبت.

وبهذا قد تضر هذه الأفكار عما يُعد «رجوليًا» بصحة الرجال النفسية.

بحسب الأدلة، تعاني النساء الصغيرات مستويات أعلى من المشكلات النفسية، ويحتمل أن هذا بسبب أنهن يخضعن لتوقعات أصعب يستحيل تلبيتها. لكن إن اعتقدت أن إظهار الضعف يجعلك أقل رجولة فلن تعترف بما قد يُصيبك من المشكلات النفسية، وقد يبلغ بك الأمر إنكار هذه الاحتمالية أمام نفسك.

لكن إنكارها لا يعني أنها ليست موجودة، وحقيقة أن الانتحار هو أكبر قاتل للرجال تحت الثلاثين في المملكة المتحدة يُشير إلى أنهم يعانون أكثر مما يقبلون أو يستطيعون الاعتراف به. والمعايير السخيفة للرجولة تمنعهم من طلب المساعدة في أشد حاجتهم لها.

مرة أخرى، من أين تأتي هذه التوقعات؟ غالبها يأتي من مجتمع الكبار، الذي يتضمن الآباء والأمهات.

إن صنعت عالمًا تُستخدم فيه عبارة «استرجل» بمعنى «توقف عن إظهار أي مشاعر» فهذا يعني ستأتي العواقب عاجلًا أو آجلًا.

نحن نعلم أن هذه التوقعات والآراء عما ينبغي على الرجال والنساء الالتزام به عملًا واعتقادًا غير واقعية، وكثيرًا ما تكون مستحيلة ومضرة. ومع ذلك تشيع وتنتشر كما هي.

هذه الأفكار التي ذكرنا وغيرها الكثير يحافظ عليها الكبار (ويتركونها في أولادهم) وأدمغتهم الصلبة. ولا نتهمهم بارتكاب أي شيء عن عمد، فهذه هي القيم التي تربوا عليها، وهي ما تحدد فهمهم للعالم وما ينبغي على الجميع فعله.

إنها صعبة على الكبار أصلًا، لكن كونك والدًا قد يجعلك أقل ميلًا إلى تغيير رأيك وفهمك، فمهمتك هي توفير الكيان والنظام والإرشاد لأطفالك، ومن الصعب توفيرهم إن كنت تعيد التفكير دائمًا في كل شيء تعرفه، وإن توصّلت إلى شيء خاطئ قد تضر بهم.

ومهما كانت نية والديك حسنة، قد يعني هذا أنهما غير عامدين يجعلان حياتك أصعب.

لنقل إنهما يريدان حمايتك من القرارات السيئة، مثل العمل على يوتيوب، لأنهما يريانها وظيفة طفولية وعبثية بل ومحرجة، ويخافان أن تُهدر عمرك أو تقع فريسة خيبات الأمل. لذلك ينتقدانك ويسخران حتى من الفكرة بأسرها، وهو ما يجعلك تستاء من حماسك.

ولا يخطر ببالهما أبدًا أن فكرتهما عن العمل على يوتيوب بائسة وعتيقة، أو أن مشاهدة أشياء غبية وعبثية على التلفاز كان مقبولًا حين كانا في عمرك. كل هذا يفوت عليهما.

وفيما تُعد أغلب الأشياء التي يعتقدها والداك صحيحة -وناتجة عن سنوات من الخبرة- فقد يقطعان بأنهما على حق وهما في الحقيقة مخطئان.

وهناك سبب آخر يزيد أهمية فترة المراهقة بالنسبة إليك: نعرف أن البحث عن الاستقلال يحركك، وأغلبه رغبة في الاستقلال عن والديك، لكن هذا قد يعني أيضًا الاستقلال عن توقعات وقناعات والديك.

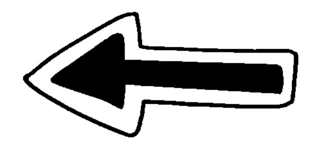
إنك تنجذب أكثر إلى الجديد وغير المألوف، وترغب في تجنب القديم والمعتاد.

هذا يعني أنك تميل أكثر إلى رفض آراء والديك أو توقعاتهما، وهو ما قد يؤلمهما بالتأكيد، لكن إن كانت أفكارهما قد عفا عليها الزمن أو خاطئة أو مضرة، فمن الجيد رفضها.

فمَن في سن والديك يواجهون صعوبة في تغيير فهمهم، لكنهم أيضًا يتخذون جميع القرارات المتعلقة بالعالم وما يجري فيه، وبالتالي تقاوم هذه الآراء الضارة والمفسدة النسيان. وإن استطعت أنت التحرر منها خلال سنوات مراهقتك، وأنت تملك الدافع والمرونة اللازمة لهذا، فقد تحقق التغيير الذي ترغبه حين تكبر.

قد يتحقق تغيير العالم إلى الأفضل على أيديكم أنتم أيها المراهقون!

لن تكون المرة الأولى.



خطوات إصلاح العطل

المشكلة: الاختلاف مع والديك حول الأمور المهمة الأساسية. هما يصران على أنهما على حق لأنهما أكثر عمرًا وحكمة وخبرة وما إلى ذلك، ولكن فهمهما للأشياء قديم ومن الصعب للغاية مصارحتهما بهذا، وقد ينقلان هذه الأفهام المغلوطة إليك يومًا ما.

العواقب: الاختلاف مع والديك لم يكن قط وضعًا مثاليًا، لكن تجنُّب الجدال عن طريق قبول آرائهما «المخطئة» وتلبية توقعاتهما قد يضر بك أنت، وقد تُعاني سلامتك أيضًا وأنت تحاول مجاراة قيمهما وتوقعاتهما التي لا تحبها ولا تتفق معها، وهو ما يضعك تحت ضغوط شديدة.

كما أن ترك آراء والديك الخاطئة تمر دون وضعها أمام اختبار يعني أن احتمالية تغيير تقل مع الوقت، على الرغم من أنه صعب أصلًا.

الحلول:

1 **إن عجزت عن التوصل إلى تفاهم بينك وبين والديك حول شيء** لسبب أو لآخر، لا تركز على هذا الموضوع أو المشكلة تحديدًا، بل انتقل إلى مواضيع أخرى.

على سبيل المثال، إن كنتم تتجادلون حول ما يصح ارتداؤه، فربما تساعد إثارة موضوع ذي صلة يتفقان فيه معك.

فربما تعجزون عن التوافق على ما يصح لشخص في سنك ارتداؤه، لكن تتفق معهما على أن أزياء أحد الأقرباء في تجمع العائلة كان سخيفًا، أو يمكنكم التوافق على شيء ترتديه يلبي جميع الآراء والتقارب بالتدريج.

2 **حين يتجادل الآباء والمراهقون بسبب آرائهم التي تبدو متنافرة**، يساعد هذا على إظهار تعددية الآراء. والقدرة على التعبير عن مجموعة

متنوعة من المشاعر خلال الخلافات (وليس الغضب والاستياء فحسب) تُظهر أن علاقتكم علاقة صحية وقوية. وربما يكون والداك مخطئين خطأً صارخًا، لكن تأثيره عليك يكون محدودًا إن نظرت إليه كشيء عادي لا تتفق معه وهناك غيره الكثير مما تتفق معهما فيه.

ربما كان من الصعب صرف التركيز عن الخلاف، خاصة في حال الغضب والاستياء، لكن الالتفات إلى ما تتفقون عليه يستحق الجهد. ولعلك تحتاج إلى العودة إلى موضوع الخلاف مرة أخرى لاحقًا، لكن إن كان والداك مخطئين جدًا وكانا متمسكين بهذا الخطأ فلا تقلق: ستُتاح لك فرصة الحديث عنه مرة أخرى.



حين كنت طفلًا، كان والداك سيِّدَي الكون اللذين يعرفان كل شيء ويمكنهما أي شيء. لكنك الآن مراهق وتعرف أنهما بخلاف ذلك. هذا نوع من الكشف، ويعني أن علاقتكما مجال قابل للتعديل.

تذكر، على الرغم من أنهما ظهرا ذات يوم بمظهر من يعرف كل شيء ويقدر على كل شيء، فالحقيقة أن والديك ليسا كذلك؛ إنما هما بشر.

إنما هما بشر بعقول تُخطئ وتضل وتجعل الأشياء أصعب من اللازم.

إنما هما بشر يريدان جذب الإعجاب وتحقيق النجاح.

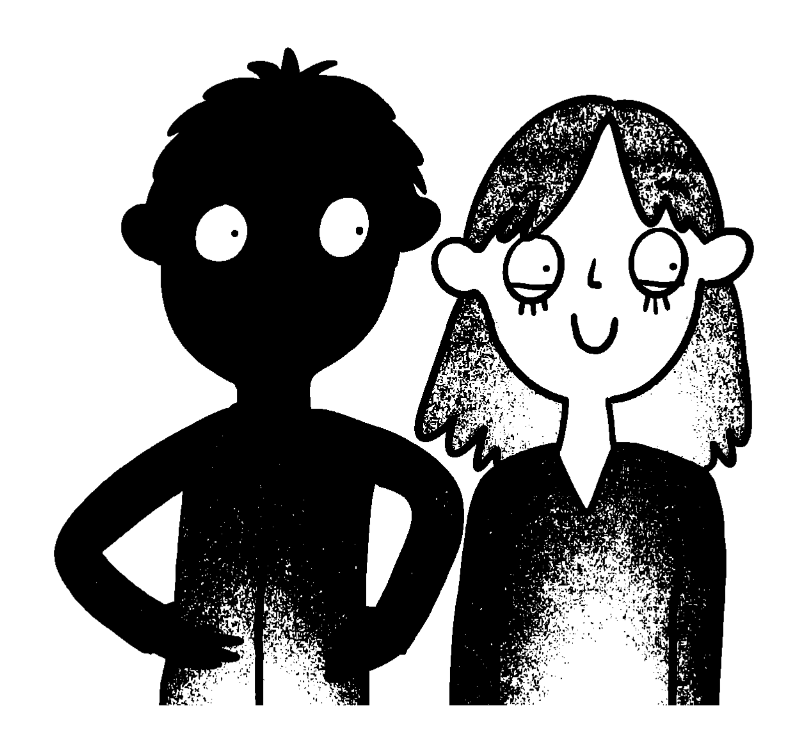
إنما هما بشر يهتمان بشأن مَن يحبان.

إنما هما بشر يواجهان ضغوط الحياة ومُضايقاتها التي لا تنتهي كل يوم.

إنما هما بشر بعيوب ومشكلات يعالجانها بأحسن ما يستطيعان.

إنما هما بشر عانيا من والديهما على الأرجح من نفس ما تعاني أنت منه الآن.

بشر...



مثلك..

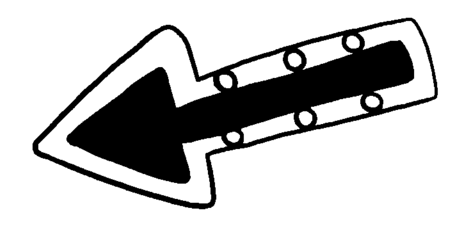
تمامًا.



ملاحظة ختامية من المؤلف

من أكبر الأسباب التي دفعتني إلى كتابة هذا الكتاب أن أحاول مساعدة المراهقين والمراهقات على العثور على أرض مشتركة وتفاهم مع آبائهم ومَن يقومون مقامهم، لكنني أعرف أيضًا أننا نحتاج أحيانًا إلى التحدث مع أحد غيرهم.

وأي واحد أو واحدة منكم يظن أنه يواجه مشكلة نفسية عليه التحدث مع طبيب عام أو مَن يُشبهه من المختصين الحاملين للتراخيص الصحيحة قبل محاولة التعامل مع هذه المشكلات بنفسه أو بنفسها.



مستشفيات الصحة النفسية وعلاج الإدمان بوزارة الصحة

خلال الخط الساخن للدعم النفسي والطوارئ والاستشارات النفسية:

08008880700 من أي خط أرضي

0220816831 من أي تليفون محمول

الخط الساخن للاستشارات النفسية التابع لوزارة الصحة المصرية

16328



مستشفى العباسية للصحة النفسية

01289109829

العنوان: 1 شارع صلاح سالم – العباسية.

سعر الكشف: 1 جنيه مصري.

مستشفى الدمرداش

العنوان: شارع رمسيس بجوار مسجد النور بالعباسية.

سعر الكشف: 5 جنيه مصري.

مستشفى مصر الجديدة للصحة النفسية

العنوان: طريق المطار – بجوار المجمع الإداري لمصر الطيران.

مستشفى الطب النفسي ومكافحة الإدمان بقصر العيني

العنوان: ش القصر العيني - مستشفى القصر القديم.

سعر الكشف: 5 جنيه مصري.

مستشفى الحسين الجامعي القاهرة

العنوان: طريق صلاح سالم خلف مشيخة الأزهر.

مستشفى المعمورة للطب النفسي بالإسكندرية

العنوان: المعمورة البلد طريق الملاحة أمام المعهد الأزهري بجوار مستشفى الصدر.

مؤسسة مرسال

19340

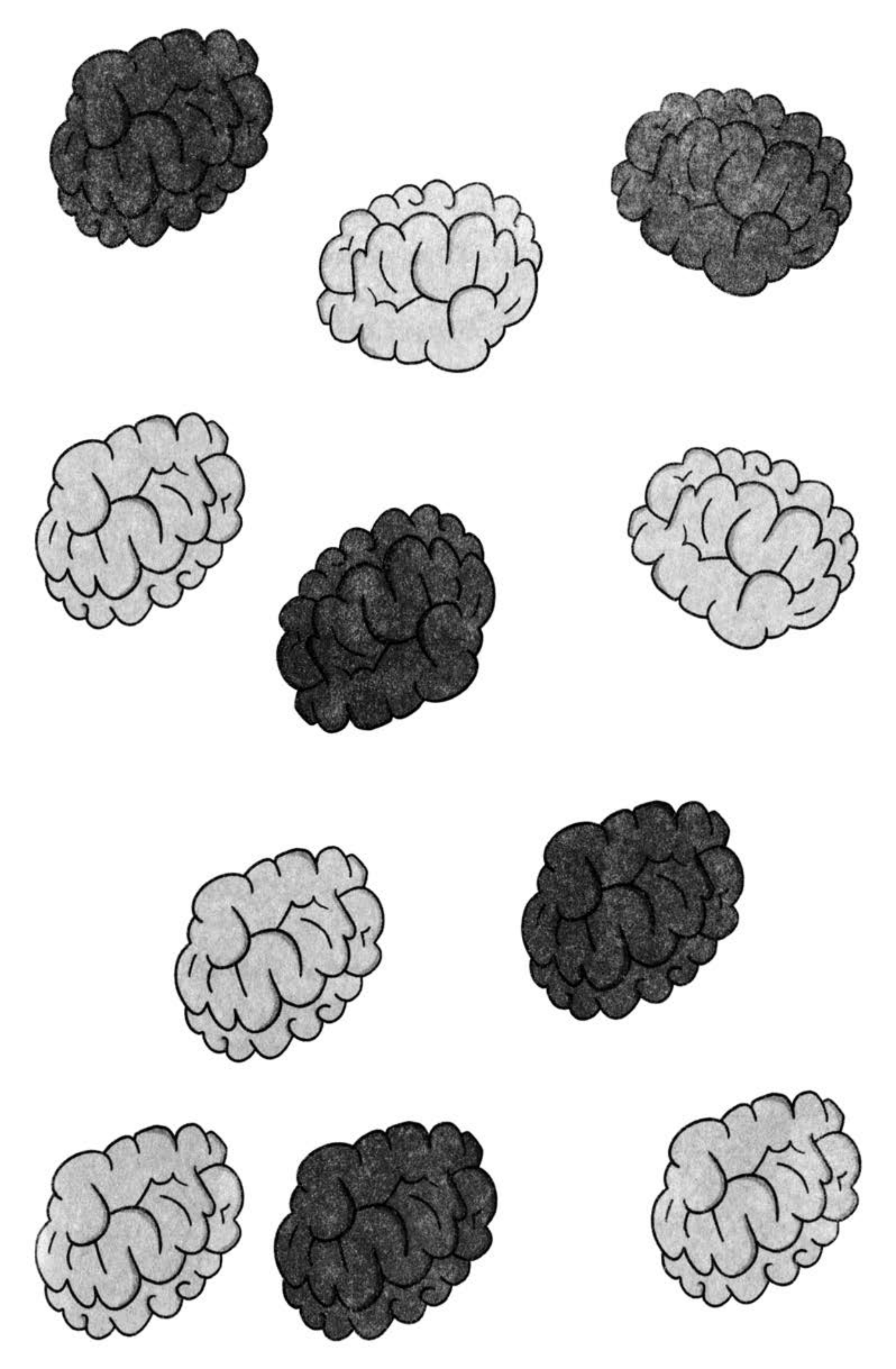


المراجع

7

7





آخر ما أقول

كل الصراعات والصعوبات والضغوط التي تحدثنا عنها في هذا الكتاب هي جزء من النمو. يحتاج دماغك إلى وقت، لكنه سيرتب جميع التحديثات التي يحتاجها وستهدأ الأمور. ولا أعد أيًا منكم أن دماغه سيعمل حينها بصورة مثالية إلى الأبد، لكن مهما يحدث ومهما بلغ من صعوبة لديك ما يلزم للتعامل معه.

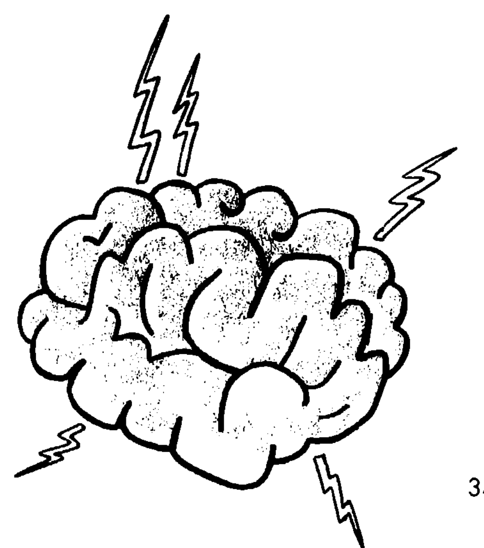
أقول هذا بسبب الشيء الذي داخل جمجمتك. هذا العضو الملتوي الشبيه بالكاسترد الرمادي هو أعقد شيء معروف في الكون وأكثر شيء مثير للاهتمام (على الرغم من أنه أيضًا أكثرها إزعاجًا في كثير من الأحيان).

على مهلك عليه!

إنه أداة فريدة؛

الوحيد من نوعه حقًا.

إنه أنت!



شكر وعرفان

يحتاج تأليف أي كتاب إلى الكثير من الأشخاص، وهذا الكتاب ليس استثناءً. ولا يعني وجود اسمي على الغلاف أنني صنعته وحدي؛ هذا مستحيل. أقدّم إليك الأشخاص الذين لولاهم ما كنتَ لتقرأ هذا الكتاب الآن:

(فانيتا) -زوجتي-، وابنتاي (ميلين) و(كافيتا). حين تكتب كتابًا عن الأسرة، يساعدك كثيرًا وجود أسرة لك، وأسرتي هي أفضل أسرة. هذه حقيقة مجردة.

(كريس ويلبيلوف) -وكيلي- الذي لولاه ما استطعت أن أكسب قوت يومي من كتابة الكتب.

(كامي كولمان) -محرر كتبي- الذي جاء بفكرة هذا الكتاب من الأساس، على الرغم من أنني أعتقد أنها ليست جيدة بنفس قدر فكرة كتاب يحتوي قصائد كتبتها الكلاب.

كل العاملين في (بوين للكتب) لتحويلهم ما أهذي به إلى كتاب حقيقي.

(كاتي آبي) -صاحبة الرسومات العبقرية- لأنها نفخت الروح والطاقة في كلماتي المملة.

(روب هيوز) لاقتطاعه وقتًا كثيرًا لمساعدة صديق، و(لوكا) و(إليوت روباتو) - (هيوز) و(بولي) و(جيس روباتو) المعروفين «بكتيبة هاج».

(آدم كاي) لدعمه والسماح لي باستخدام اسمه على الغلاف، وهو ما يساوي أكثر من قيمة بيتي حاليًا.

(ألوم شاها) و(بيث روز) -(جيليز) و(بيترا بيونتون) والكثير مما لا يسعهم الكتاب لكرمهم في مشاركتهم إياي خبراتهم الثمينة في التدريس والعلاج النفسي واستشارات العلاقات وكل المجالات المهمة ذات الصلة التي أتطفّل بالبحث فيها.

(كاتي مينوود) وغيرها من طلبة مدرسة مقاطعة كولتشيستر الثانوية للبنات لأنهن جعلنني أعي أن المراهقين قد يهتمون حقًا بما لدي من كلام.

البروفيسورة (سارة جاين بلاكيمور) لعملها الريادي حول تطوّر أدمغة المراهقين، وكتابها «Inventing Ourselves» الذي ينبغي أن يقرأه كل مهتم بمعرفة هذا الموضوع.

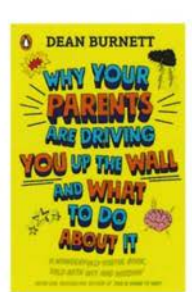
أخيرًا وليس آخرًا، شكر كبير لأي شخص وكل شخص شجّعني خلال عملية الكتابة المرعبة، حتى ولو بمجرد قول: «يبدو هذا ككتاب جيد». آمل أنني لم أخذلكم.





"استيقظ! هل ستنام طوال النهار؟!"
"ألا تضع الهاتف من يدك أبدًا؟!"
"هل تظن هذا البيت لوكاندة؟!"

هل حدث خلل ما في أبويك؟
هناك المئات من الكتب التي تشرح للآباء كيف يتعاملون معك، لكن للمرة الأولى، يكتب لنا عالِم الأعصاب ومؤلف الكتب الأكثر مبيعًا على مستوى العالم دين برنيت كتابًا للمراهقين، ليفهموا ما يحدث!



يغطي هذا الدليل دراما الآباء بأسرها، مِن سبب هوسهم بالترتيب وبهاتفك، إلى ما يدفعهم إلى منعك من النوم كما تريد، إلى ما هو أعم مما يمنعهم من فهم أي شيء.
تخيل ما ستكون قادرًا عليه بالوقت والطاقة التي تُستنزف في الشجار حول ترتيب غرفتك.

تصميم الغلاف: محمود هشام


9 789776 902589






aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
AseerAlkotb
AseerAlkotb
AseerAlkotb